FAGOR *u*COOK PRESSURE COOKER SET
USER´S MANUAL

Contents

This is a U.L.-listed appliance. The following safeguards are recommended by most portable appliance manufacturers.

IMPORTANT SAFEGUARDS

When using pressure cookers, basic safety precautions should always be followed:

1. Read all instructions carefully.
2. Do not touch hot surface. Use handles or knobs.
3. Do not leave children unattended while cooking.
4. Do not place the pressure cooker inside of a heated oven.
5. Extreme caution must be used when moving a pressure cooker containing hot liquids.
6. Do not use pressure cooker for other than intended household use.
7. This appliance cooks under pressure. Improper use may result in scalding injury. Make certain unit is properly closed before operating. See Operating Instructions.
8. Do not fill the unit over two thirds full. When cooking foods that expand during cooking such as rice or dried vegetables, do not fill the unit over one half full. Over filling may cause a risk of clogging the vent pipe and developing excess pressure. See Food Preparation Instructions.
9. Be aware that certain foods, such as cranberries, pearl barley, oatmeal or other cereals, noodles, macaroni, rhubarb, or spaghetti can foam, froth, and sputter, and clog the pressures release device (steam vent). These foods should not be cooked in a pressure cooker.
10. Always check the pressure release devices for clogging before use.
11. Do not open the pressure cooker until the unit has cooled and all internal pressure has been released. If the handles are difficult to push apart, this indicates that the cooker is still pressurized - do not force it open. Remove the pressure regulator an run cold water over the cooker to cool it to reduce the internal pressure. Any pressure in the cooker can be hazardous. See Operating Instructions. Do not open the pressure cooker until the unit has cooled and all internal pressure has been released. If the handles are difficult to push apart, this indicates that the cooker is still pressurized - do not force it open. Remove the pressure regulator an run cold water over the cooker to cool it to reduce the internal pressure. Any pressure in the cooker can be hazardous. See Operating Instructions.
12. Do not use this pressure cooker for pressure frying with oil.
13. When the normal operating pressure is reached, turn the heat down so all the liquid, which creates the steam, does not evaporate.
14. **SAVE THESE INSTRUCTIONS.**

INTRODUCTION

Thank you for purchasing a Fagor Pressure Cooker. We appreciate the confidence you have placed in our company by selecting one of our pressure cookers, and we are confident that it will give you many years of excellent service.

Surrounded by endless myths, pressure cookers are probably the least understood cookware. This is unfortunate since pressure cookers provide many advantages over traditional cooking. First and foremost, most foods can be cooked in a fraction of the time it normally would take, in most cases, cooking in up to one third of the time. Since the food is being cooked for such a shorter period, it is less likely to lose its color and flavor, as well as many of the vital minerals and vitamins that are normally washed away when cooking in a large quantities of water in an open pot, for longer periods of time.

Made from high quality, heavy-gauge, 18/10 stainless steel, Fagor pressure cookers are manufactured and designed with a concern for function and safety, meeting all international safety standards.

Fagor's easy-to-use pressure regulators make it more simple than ever to determine the proper amount of pressure and how to maintain it, as the pressure release valves signal when to lower or raise the burner heat in order to maintain the level of pressure desired.

We know that once you begin using your Fagor Pressure Cooker, you'll understand why it is the single most important piece of cookware you'll ever own.

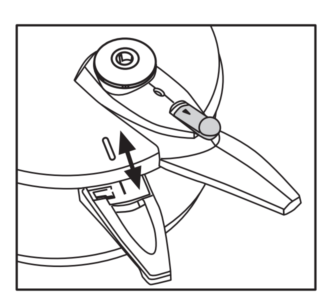
Before you begin cooking, it is important that you read this detailed user's manual and make sure you understand how to operate, care for and maintain your Fagor Pressure Cooker so you will be able to enjoy many years of use.

If you would like to learn more about our other products, please visit our website at **www.fagoramerica.com.**

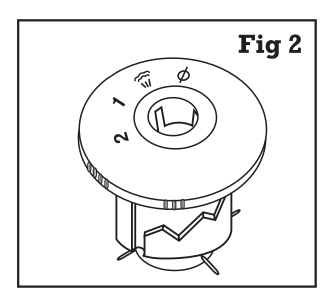
Fagor *u*Cook Pressure Cooker

COMPONENTS AND FEATURES

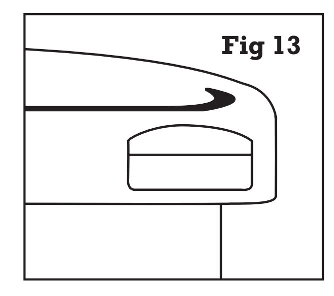
1. **Pressure Cooker Pot: *6qt size*.** Made of high-quality, heavy-gauge, 18/10 stainless steel, all cooking takes place in the pressure cooker pot.
2. **Pressure Cooker Lid:** Made of high-quality, heavy gauge, stainless steel, the lid must be properly locked in position in order to build-up sufficient pressure for cooking. The raised indentation on top of the lid, located to the left of the handle, allows you to easily position the lid by lining it up to the cutout on top of the base handle.



3. **Pressure Cooker pot handle.**
4. **Support grip:** The support grip provides greater stability when moving or carrying the pressure cooker.
5. **Lid handle:** Used to remove the lid from the pressure cooker, the lid handle contains important components vital to the use of the pressure cooker. **IMPORTANT: Never carry the pressure cooker by grabbing only the lid handle.**
6. **Operating valve: (Fig. 2)** The *u*Cook Pressure Cooker allows you to select between 2 pressure settings, a steam release position and an unlock position in order to clean the valve.
   When the cooker reaches pressure, steam will come out through the operating valve (the operating valve is one of the safety features of the pressure cooker). As soon as this happens, slightly lower the heat to maintain a gentle, steady stream of steam.



7. **Handle lock:** The pressure lock allows you to open the pressure cooker once all the pressure has been released by sliding it towards you. The pressure cooker cannot be opened if there is still pressure inside the cooker.
8. ***9" Diameter Silicone Gasket: (Fig. 1; Item 8)** In order to provide an air-tight seal, a silicone gasket is positioned around the underside of the lid. Never use the pressure cooker without the gasket properly positioned. Do not use the pressure cooker with a worn or torn gasket. If you notice the surface of the gasket has become torn, or worn out, it should be replaced immediately. You can purchase a gasket online at www.fagoramerica.com, or Contact the Fagor Customer Service Department at: 1-800-207-0806 (email: info@fagoramerica.com ***Please be sure to request a 9" gasket for this particular model**, as they do come in different sizes.
9. **Safety Vent: (Fig. 13)** In case of high-pressure build-up, steam will be released through the safety vent cutout located in the rim of the lid.



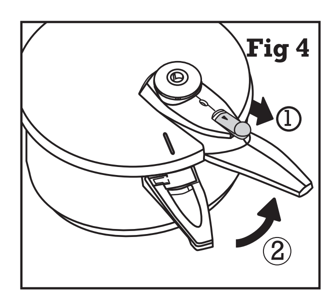
10. **Safety valve:** Located under the lid handle. Safety valve is activated in case of an excess pressure build up.
11. **Thermo Heat Conductive Base:** Since the objective of a pressure cooker is rapid cooking, the bottom of the pressure cooker pot has a thermo heat conductive base comprised of three layers of metal. Aluminum, one of the fastest heat conductors, is sandwiched between two sheets of stainless steel, which makes contact with the burner and does not contain any magnetic elements. This allows for induction cooking.
12. **Pressure Indicator:** Indicates whether there is pressure inside the cooker.
    If the pressure indicator is raised, there is pressure inside the cooker and the pressure cooker cannot be opened. If the pressure indicator is not raised, there is no pressure inside the cooker.
13. **Stainless Steel Steamer Basket:** The *u*Cook Pressure Cooker Set also comes with a stainless steel steamer basket. It is used for steaming foods under pressure without placing them directly in the cooking liquid. The steamer basket rests on the inner ridge of the 6 qt pressure cooker pot for easy steaming and also doubles as a handy food grater!
14. **Pasta Basket:** The stainless steel Pasta Basket is used along with the glass lid and the 6 qt pressure cooker pot to convert the pressure cooker into an everyday pasta pot when not being used for pressure cooking.
15. **Glass Lid:** Fits both Pressure Cooker Pots. Converts the 4qt into a simple saucepan and the 6qt pot into a basic stockpot.
16. **4 qt Pressure Cooker Pot**

COOKING WITH THE FAGOR *u*COOK PRESSURE COOKER SET

NOTE: FAGOR PRESSURE COOKERS ARE INTENDED FOR DOMESTIC COOKING SURFACES FOR HOUSEHOLD USE ONLY.

Getting started

1. When using the cooker for the first time, wash all the parts and components with warm water and mild dish washing soap. Rinse well and towel dry. Never place any of the parts or components in the dishwasher.
2. Always remove the silicone gasket when washing the lid. Wash the gasket with warm, soapy water; rinse well and towel dry. Cover with a thin coat of cooking oil (i.e. vegetable, olive, canola, etc) Follow this procedure every time you wash the pressure cooker in order to extend the life of the gasket and to facilitate locking the lid in place.
3. Use the operating valve to select one of the two levels of pressure you will be using during the pressure cooking time. When using the cooker for the first time, the operating valve is placed on the high level of pressure – Level 2. To open the pressure cooker, pull the pressure lock towards you and move the lid handle to the right holding the base handle with your left hand. (fig 4)

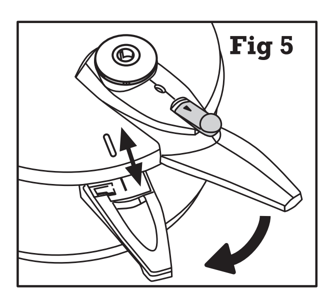


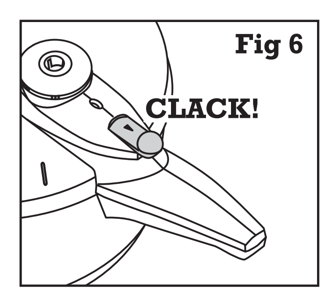
Adding Food and Liquid

1. In order to cook with the *u*Cook Pressure Cooker it is very important to use at least a 1/2 cup of liquid. NEVER USE LESS. Do not fill the pressure cooker more than 2/3 full with liquid and food.
2. When called for in the instructions or in your recipe, place food in the steamer basket, and position it on the inner ridge of the 6 qt pressure cooker pot.
3. Fill only halfway when cooking foods that will either expand in size and/or produce foam as they cook, such as dried beans, or other legumes and grains. Fill only halfway when preparing soups or stock.

Cooking

1. To lock the pressure cooker, place lid on the pot and align the mark on the lid with the mark on the top of the support grip, then slide the lid handle to the left. The lock on the handle will automatically 'click' into place. (fig 5-6)





2. Before locking the cooker, always make sure that both the operating and safety valve are clean. Once the pressure cooker is locked select one of the two levels of pressure.

Selector´s Position	Pounds of Pressure Per Square Inch (psi)	Pressure level
(steam symbol)	0	Steam Release
1	8	Low
2	15	High

3. Position the pressure cooker on the center of the stove burner. The uCook Pressure Cooker can be used on all types of domestic burners including gas, electric, ceramic and induction. When cooking on a gas stove, start on high heat. *When using an electric, ceramic or induction stove, start on medium heat. When using a gas stove, always adjust the burner so that the flames remain under the base and do not extend up the sides. Excessive flame is hazardous. When cooking on an electric burner, select a burner the same diameter as the base or smaller.*
4. When the steam comes out of the operating valve for the first time, lower the heat slightly to maintain a gentle, steady

stream of steam. At this moment, the actual **PRESSURE COOKING TIME STARTS** (when you begin to time your recipe). It is recommended that a kitchen timer be used to monitor the exact cooking time.

5. If at any time during cooking, an excessive amount of steam is released by the operating valve, lower the burner heat on your stove to adjust and maintain the proper level of pressure.
6. If the pressure indicator drops or no steam comes out of the operating valve, raise the burner heat just until a gentle, steady stream of steam is released through the operating valve and can be maintained.
7. WHILE COOKING, NEVER SHAKE THE PRESSURE COOKER. This can cause the automatic valve to release steam, which will create a drop in pressure.

Note to electric stove users

Since the coils on an electric stove retain heat for a long time, food can become overcooked To compensate for that, you have this option:

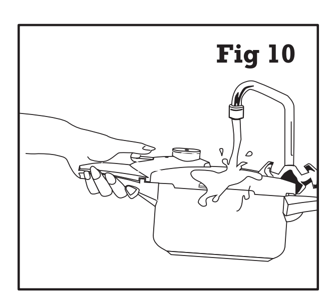
Turn on one burner to medium heat and bring your cooker to pressure. Once pressure has been attained, turn your burner to low and start your pressure cooking time.

Releasing Pressure After Cooking

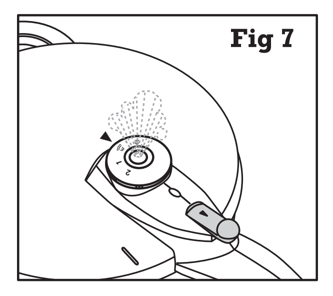
Always check your recipe to determine if the pressure cooker should be cooled down naturally or whether the quick release method should be used. You can choose one of the following 3 methods to release the pressure:

1. **Natural Release Method:** To use this method, remove the pressure cooker from the hot burner and let the pressure drop and dissipate naturally. Depending on the amount of food and liquid in the pressure cooker, this method can take from 10 to 15 minutes. Open the pressure cooker once the pressure indicator goes down and all pressure has dissipated.
2. **Quick Release Method: (fig. 10) :** This is used to release pressure as quickly as possible, as is desired when cooking most vegetables, seafood and other tender foods that can be quickly overcooked. To use this method, remove the pressure cooker from the burner, placing it in the sink and running cold tap water over the lid until steam dissipates and the pressure indicator is lowered. When putting the cooker in the sink, tilt it so the cold water will run downwards. Open the pressure cooker once all of the pressure has been totally released and no additional steam comes out of the operating valve.

   NEVER IMMERSE THE PRESSURE COOKER IN WATER.



3. **Automatic Release Method: (fig. 7)** When using the Automatic Release Method, turn the dial to the release pressure position and the steam will be released. Once steam has been totally released and no more steam comes out of the operating valve, the pressure indicator will go down all the way and you will be able to open the cooker.



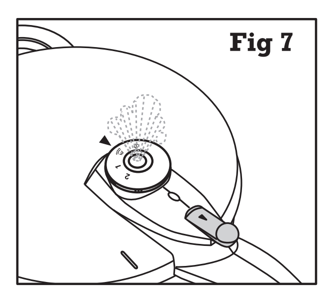
4. After all the pressure has been released and you see the pressure indicator has lowered, slide the pressure lock towards you and slide the lid handle to the right holding the base handle with your left hand. Even though you have already released the pressure, be sure to open the pressure cooker lid away from your face since there may be intense cooking steam inside the unit and very hot water condensation collected in the lid.

CARE AND CLEANING

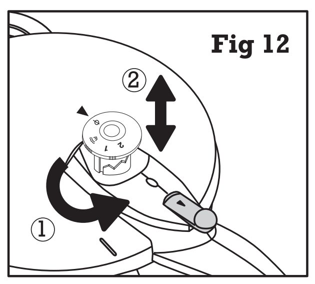
1. The *u*Cook Pressure cooker set is made of high-quality, heavy gauge, 18/10 stainless steel.
2. All components should be washed with warm water,mild, dish-washing soap and a non-abrasive cleaning pad, since stainless steel can discolor in a dishwasher. Since the exterior of the pressure cooker pots and lid have a mirror finish, do not clean with metal scouring pads or abrasive cleaners, which will scratch and ruin the finish. Wash the lid with water and towel dry.
3. To remove stubborn stains and any discoloration in the interior of the pressure cooker, try adding the juice of half a lemon and 1 to 2 cups of water to the pressure cooker pot. Cook at high pressure for 15 minutes, then remove from heat. Let pressure release naturally, then wash as usual.
4. After cleaning, towel dry with a clean, soft kitchen cloth to retain the polished mirror finish.
5. In order to extend the life of the silicone gasket, remove after each use and wash with warm water and mild, dish-washing soap. Rinse and dry well, then cover with a thin coat of vegetable oil before replacing.
6. To store, DO NOT LOCK THE LID IN PLACE. Simply place the lid upside-down on top of the pressure cooker pot.

MAINTENANCE FOR SAFE USE

1. Each time, before using the *u*Cook Pressure Cooker, always check to make sure that the operating valve is clean and free of any built-up particles.
   • To do so, move the operating valve to the position shown in (fig. 7)



Now turn a little harder to move the operating valve to the unlock position (picture of a circle with a line through it), and pull it gently upwards to remove it from its socket (see Fig.12).
Clean with water.



2. For increased safety and best results, the silicone gasket should be replaced approximately every twelve months. To order call Fagor Customer Service at: 1-800-207-0806.
3. Before using the Pressure Cooker always check the base handle, support grip, and the lid handle to make sure that they are securely screwed in place. If not, you may tighten the handle screws with a screwdriver.
4. Replacement Parts: Only use authentic replacement parts manufactured and distributed by Fagor America, Inc. The use of any unauthorized parts and or attachments may cause unit failure and will void any warranty protection provided by the manufacturer. To Order parts and accessories, shop online at www.fagoramerica.com or Call Fagor Customer Service at 1-800-207-0806.

BASIC INSTRUCTIONS FOR COOKING

Basic instructions for cooking the foods which are most commonly prepared in pressure cookers.

Fresh and frozen vegetables

- Wash all fresh vegetables thoroughly.
- Peel all tubers, such as red beets, carrots, potatoes and turnips.
- Whole winter pumpkin should be pierced several times with a fork before cooking.
- If the approximate cooking time is more than 10 minutes you should use two cups of water.
- You should never fill the pressure cooker to more than two thirds of its capacity.
- When you cook frozen vegetables you must extend the total cooking time by between 1 and 2 minutes.
- Use the quick-release when the cooking time is completed.

VEGETABLES	APPROXIMATE COOKING TIME	PRESSURE LEVEL
Swiss chard, thickly cut	2 minutes	High
Artichoke, large, without leaves	9-11 minutes	High
Artichoke, medium, without leaves	6-8 minutes	High
Peas, in the pod	1 minute	High
Broccoli, shoots	8 minutes	High
Broccoli, stalks	8 minutes	High
Zucchini, Acorn, half	7 minutes	High
Zucchini, Summer, 1-inch slices	8 minutes	High
Pumpkin, 2-inch slices	3-4 minutes	High
Onions, whole, 1 1/2- inch diameter	2 minutes	High
Common cabbage, thickly cut	1-2 minutes	High
Green curly kale, thickly cut	5 minutes	High
Cauliflower, flower heads	2-3 minutes	High
Endive, thickly cut	1-2 minutes	High
Asparagus, fine, whole	1-1 1/2 minutes	High
Asparagus, thick, whole	1-2 minutes	High
Spinach, frozen	4 minutes	High
Spinach, fresh, thickly cut	2 minutes	High
Beans, white, in the pod	8 minutes	High
Beans, in the pod	4 minutes	High
Green beans, whole	2-3 minutes	High
Corn, on the cob	3 minutes	High
Swede, 1 -inch slices	7 minutes	High
Turnip, small, in quarters	3 minutes	High
Turnip, in 1 1/2- inch slices	3 minutes	High
Okra, small pods	2-3 minutes	High
Sweet potato, 1 1/2- inch slices	5 minutes	High
Potatoes, white, new, small whole	5 minutes	High
Potatoes, white, 1 1/2- inch slices	6 minutes	High
Potatoes, red, new, small whole	5 minutes	High
Potatoes, red, 1 1/2- inch slices	6 minutes	High
Red beet, in 1/4 inch slices	4 minutes	High
Red beet, large, whole	20 minutes	High
Red beet, small, whole	12 minutes	High
Brussels sprouts, whole	4 minutes	High
Cabbage, red or green, in quarters	3-4 minutes	High
Cabbage, red or green, 1/4 inch slices	1 minute	High
Tomatoes, in quarters	2 minutes	High
Carrots, 1/4 inch slices	1 minute	High
Carrots, 1-inch slices	4 minutes	High

Fresh and dried fruit

Fresh fruit:

- Wash and/or core fruit. If you prefer, peel and slice it.

- Never fill the pressure cooker to more than two thirds of its capacity.
- If you prefer, add sugar and/or seasoning to the fruit before or after cooking.
- When you cook whole or halved fruit, use the quick release. When you cook fruit in slices or pieces to make purée or conserve use the natural release method.
- Cooking times can vary depending on the ripeness of the fruit.

Dried fruit:
- Put dried fruit in the pressure cooker with 1 cup of water or fruit juice for each cup of dried fruit.
- If you prefer, you can add seasoning or other flavoring. Use the quick- release method when the cooking period is complete. If after the cooking period the fruit is still hard, let it simmer in the cooker with the lid removed until it is ready. Add water if necessary.

FRUIT	APPROXIMATE COOKING TIME	PRESSURE LEVEL
Apples, dried	3 minutes	High
Apples, fresh in slices or pieces	2-3 minutes	Low
Apricots, dried	4 minutes	High
Apricots, fresh, whole or in halves	2-3 minutes	Low
Peaches, dried	4-5 minutes	High
Peaches, fresh, in halves	3 minutes	Low
Pears, dried	4-5 minutes	High
Pears, fresh in halves	3-4 minutes	Low
Prunes	4-5 minutes	High
Raisins	4-5 minutes	High

Dried beans and other legumes
- Clean out any foreign particles. Rinse them with warm water.
- Soak beans in four times their volume of warm water for at least four hours before cooking, or if you prefer, leave them to soak overnight. Do not add salt to the water as this hardens the beans and prevents them absorbing water.
- Do not soak dried split lentils.
- After soaking, remove floating beans and shell.
- Strain the water off the beans.
- Rinse them in warm water (this also applies to dried split lentils).
- Put the beans or legumes in the pressure cooker. Add three cups of water for each cup of beans or pulses should be seasoned after cooking.
- Add a spoonful of vegetable oil for each cup of water to eliminate the foam which they produce.
- Never fill the pressure cooker to more than half its capacity.
- To add more flavor, cook beans or lentils with some laurel leaves and a small peeled onion embedded with two cloves of spice.
- After the cooking time, allow the pressure to decrease naturally.
- Cooking times may vary depending on the quality of the beans. If, after the recommended cooking time, the beans are still hard, continue cooking them with the lid off. If necessary, add water.
- A cup of beans expands to approximately two cups when cooked.
- When you prepare split lentil soup, use the cooking times given for a conventional cooker.

VEGETABLES	APPROXIMATE COOKING TIME	PRESSURE LEVEL
Azuki	4-5 minutes	High
Beans, white	5-7 minutes	High
Beans, scarlet, red	10-12 minutes	High
Beans, black	8-10 minutes	High
Beans, colored	4-6 minutes	High
Pigeon peas	7-9 minutes	High
Chick peas	10-12 minutes	High
Lentils, red	7-9 minutes	High
Lentil soup	8-10 minutes	High
Lentils, green	8-10 minutes	High

Grains

- Clean out any foreign particles. Rinse them with warm water. Soak grains, in four times their volume of warm water for at least four hours before cooking them, or if you prefer, leave them to soak overnight. Do not add salt, for this will harden grains and prevent them from absorbing water.
- Do not leave rice to soak.
- After soaking remove floating grains or shell.
- Drain the water off the grains.
- Rinse them in warm water (this also applies to rice.)
- Cook each cupful of grains in the quantity of water indicated.
- If you prefer, add salt to taste.
- Never fill the pressure cooker to more than half of its capacity.
- After the cooking period, let the pressure decrease naturally.
- Cooking times may vary depending on the quality of the grains. If after the recommended cooking time the grains are still hard, continue cooking them with the lid off. If necessary, add water.
- One cup of grains expands to approximately two cup when cooked.

GRAINS (1 cup)	APPROXIMATE WATER QUANTITY	COOKING TIME	PRESSURE LEVEL
Rice, basmati	1 1/2 cups	5-7 minutes	High
Rice, brown	1 1/2 cups	15-20 minutes	High
Rice, long grain	1 1/2 cups	5-7 minutes	High
Rice, wild	3 cups	22-25 minutes	High
Wheat	3 cups	18 minutes	High

Meat

- Remove all the visible fat from the meat or poultry. If you are preparing a complete cut of meat or poultry, such as a roast, cut it in such a way that it fits in the cooker without touching the sides. Meat and poultry cut up into small pieces cooks more quickly.
- To achieve best results, brown the meat with 2 to 3 spoonfuls of vegetable or olive oil in the pressure cooker with the lid off and before adding the other ingredients. Do not overload the pressure cooker. Brown meat in batches if necessary. Drain off the excess fat and begin as indicated in the recipe.
- Always cook meat with at least 1/2 cupful of liquid. **If the cooking time exceeds 15 minutes, use two cups of liquid**. Meats with preservatives or salted meats should be covered by the water.
- Never fill the pressure cooker to more than half its capacity.
- When you prepare a concentrated stock or soup, put all the ingredients in the pressure cooker and add water to half its capacity.
- Exact cooking times vary depending on the quality and quantity of the meat which is cooked. Unless the recipe indicates otherwise, the cooking times given are for 3 lbs of meat or poultry. Also, the larger the cut of meat, the longer the cooking time will be.
- After the cooking time, let the pressure decrease naturally.
- When you cook beef or poultry with vegetables, begin by cooking the meat in stock or another liquid. Subtract from the cooking time recommended for the meat, the cooking time of the vegetable ingredient which takes longest to cook. Pressure cook the meat for this time. Eliminate the pressure from the cooker using the quick release method. Open the cooker and add the vegetables. Continue pressure cooking for the cooking time recommended for the vegetables. Check the seasoning. If you want to add vegetables which cook rapidly, such as peas or mushrooms, do not pressure cook them with the other vegetables. Add them to the cooker before serving and boil them in the pressure cooker with the lid off until they are ready.

MEAT	APPROXIMATE COOKING TIME	PRESSURE LEVEL
Beef/veal, roast or brisket	35-40 minutes	High
Beef/veal, (shanks) 1 1/2-inch wide	25-30 minutes	High
Beef/veal, 1-inch cubes, 1 1/2-pounds	10-15 minutes	High
Beef/veal, roast or brisket	35-40 minutes	High
Beef, dressed, 2 pounds	10-15 minutes	Low
Meatballs, 1-2 pounds	5-10 minutes	Low
Beef, cured	50-60 minutes	High
Pork, roast	40-45 minutes	High
Pork, ribs, 2 pounds	15 minutes	High
Pork leg, smoked, 2 pounds	20-25 minutes	High
Pork, ham, pieces	20-25 minutes	High
Lamb, leg	35-40 minutes	High
Lamb, 1-inch cubes, 1 1/2-pounds	10-18 minutes	High
Chicken, whole, 2 to 3 pounds	12-18 minutes	High
Chicken, in pieces, 2 to 3 pounds	8-10 minutes	High
Spring chickens, two	8-10 minutes	High
Soup or concentrated stock of beef or fowl	10-15 minutes	High

Seafood and fish

- Clean and gut fish. Take out all the visible bone.
- Scrub and rinse shellfish in cold water. Soak clams and mussels in a container of cold water with the juice of one lemon, for an hour, to remove sand from them.
- Cooking times can vary depending on the seafood which is cooked.
- If you prefer, add seasoning or flavoring to the cooking liquid.
- Never fill the pressure cooker to more than two thirds of its capacity.
- When you prepare concentrated stock or soup put all the ingredients in the pressure cooker and add water to half of its capacity.
- Use the quick release method when the cooking period is over.

SEAFOOD AND FISH	APPROXIMATE COOKING TIME	PRESSURE LEVEL
Crab	2-3 minutes	Low
Fish fillet, 1 1/2-to 2 pounds thick	2-3 minutes	Low
Fish soup or concentrated fish stock	5-6 minutes	High
Fish, whole, gutted	5-6 minutes	Low
Lobster, 1 1/2-to 2 pounds	2-3 minutes	Low
Mussels	2-3 minutes	Low
Prawns (shrimp)	1-2 minutes	Low

Adapting Traditional Recipes to Use in The Pressure Cooker

It is easy to adapt your favorite recipe for use in a pressure cooker. For the most part, soups, stews, braised and slow-roasted meats and poultry, and slow-simmered recipes, such as tomato sauce and fruit preserves provide the best results.

Meats and Poultry: When preparing meats and poultry, brown well in the pressure cooker pot using at least 2 tablespoons of vegetable or olive oil. Pour off any excess fat and sauté onions, garlic or any other vegetables as called for in the recipe. Add the remaining ingredients and at least a 1/2 cup of cooking liquid such as broth, diluted tomato puree or wine.

Soups: Soups are quick and easy to prepare. Add meat, poultry or seafood to the pressure cooker along with any desired vegetables, herbs and spices. Add liquid ingredients, filling pressure cooker only halfway. Tomato

Sauce and Fruit Preserves: When preparing tomato sauce, sauté minced onion and/ or garlic. Add and brown the meats as specified in the recipe. Add the strained or pureed tomatoes, filling the pressure cooker only halfway. Position lid and lock in place. Cook for 20 minutes. Remove from heat and let pressure drop naturally.

Season with salt and pepper to taste. To make fruit preserves, place the fruit in the pressure cooker with the desired quantity of sugar. Let sit one hour to release natural juices of fruit. Bring to a boil, uncovered. Stir well and add other ingredients as indicated in your recipe. Position lid and lock in place. Cook for 8 minutes. Remove from heat and let pressure drop naturally.

Trouble shooting

In order to ensure best results when using
the uCook Pressure Cooker, be certain to read all of the instructions and safety tips contained in this owner's manual. The following are practical tips and solutions o some issues you may experience when using your Pressure Cooker.

PROBLEM:

There is no steam released by the operating valve.

REASON:

1. The pressure cooker is not properly locked.
2. There is not enough liquid in the cooker.
3. The silicone gasket is not in place, or is dirty or worn.
4. The burner heat is not high enough.
5. The valve is dirty and/or obstructed.

SOLUTION:

1. Slide the handle lock towards you, move the lid handle to the right. Then slide the lid to the left until the handle lock 'clicks' into place.
2. Make sure there is enough liquid.
3. Make sure the rubber gasket is clean and well positioned before using the pressure cooker. After continued use, the gasket will begin to wear and should be replaced after at least once a year if the pressure cooker is used frequently.
4. Turn up the heat till a gentle, steady stream of steam is released from the operating valve.
5. The valve can become dirty when cooking foods which have a tendency to foam, such as dried beans. Clean the valve periodically.

PROBLEM:

Pressure does not build-up.

REASON:

1. Not enough liquid.
2. The pressure cooker was not properly closed.
3. The valve is dirty and/or obstructed.
4. The gasket is not in place, or is dirty or worn.

SOLUTION:

1. Always use the appropriate amount of liquid called for in the recipe. This amount should never be less than 1/2 cup. However, never fill the pressure cooker more than half full with liquids.
2. Following the instructions given in this manual, close the pressure cooker so that a tight seal is created, which will allow for adequate pressure build-up.
3. The valve can become dirty when cooking foods which have a tendency to foam, such as dried beans. Clean the valve periodically.
4. Make sure the gasket is clean and well positioned before using the pressure cooker. After continued use, the gasket will begin to wear and should be replaced after at least once a year if the pressure cooker is used frequently.

PROBLEM:

1. A gentle, steady stream of steam is released from the operating valve and small drops of water condensation collect on the lid.
2. A large, continuous amount of steam is escaping from the operating valve with or without drops of condensation.

REASON:

1. When used properly, the operating valve will release a gentle steady stream of steam as well as some drops of condensed water on the lid.
2. a) The burner heat is too high.
   b) The valve is dirty
   c) The safety valve is malfunctioning.

SOLUTION:

1. Normal operation.
2. a) Lower the heat so that only a gentle, steady stream of steam is released.
   b) Check the valve to see if there are any remaining food particles.
   c) The safety valve must be replaced. Contact FAGOR America Customer Service Dept. at the address and or phone number provided in the warranty information.

PROBLEM:
Steam is escaping around the edge of the lid.

REASON:
1. The pressure cooker is too full.
2. The pressure cooker was not closed properly.
3. The rubber gasket is not in place, or is dirty or worn.

SOLUTION:
1. Never fill the pressure cooker more than half or 2/3 full, depending on the type of food being prepared.
2. Following the instructions given in this manual, close the pressure cooker so that a tight seal is created which will allow for adequate pressure build-up.
3. Make sure the gasket is clean and well positioned before using the pressure cooker. After continued use, the gasket will begin to wear and should be replaced after at least once a year if the pressure cooker is used frequently.

PROBLEM:
The pressure cooker cannot be opened after cooking.
REASON:
1. There is still built-up pressure in the pressure cooker.

SOLUTION:
1. Use the quick release method to release any remaining pressure. Try opening again.

PROBLEM:
Foods are under-cooked.
REASON:
1. Cooking time is too short.
2. Quick release method was used to release the pressure.

SOLUTION:
1. Always check the cooking time in your recipe. If still under-cooked, extend cooking time by approx. 1 to 2 minutes and cook under pressure, or simmer without lid and pressure under desired texture is achieved.
2. Use natural release method so that food has benefit of additional cooking time as pressure drops.

PROBLEM:
Food is overcooked.

SOLUTION:
1. Always check the cooking times in your recipe. If food is overcooked, shorten the cooking time by at least 1 to 2 minutes.
2. Use quick release method so that pressure drops immediately.

SET DE OLLAS DE PRESION *u*COOK DE FAGOR
MANUAL DE USUARIO

INDICE

Este es un producto certificado UL. La mayoria de los fabricantes de artefactos portatiles para uso domestico recomiendan la puesta en practica de las siguientes medidas de seguridad.

PRECAUCIONES BASICAS DE SEGURIDAD

1. Lea todas las instrucciones.
2. No tocar las superficies calientes. Utilizar los mangos o asas.
3. Es necesaria una atenta vigilancia cuando se utiliza la olla a presión en presencia de niños.
4. No colocar la olla a presión en un horno caliente.
5. Se debe tener extrema precaución al mover una olla conteniendo líquidos calientes.
6. Nunca utilizar la olla a presión para un uso diferente para el cual ha sido pensada.
7. Este aparato cuece bajo presión. Su uso indebido puede originar quemaduras. Asegúrese de que la unidad está bien cerrada antes de hacerla funcionar.
8. No llenar la unidad por encima de 2/3 de su capacidad total. Cuando cocine alimentos que se hinchan durante la cocción como el arroz y las legumbres, al llenar, no sobrepase la mitad de la capacidad. El sobrellenado puede causar riesgo de obstrucción en los conductos de salida de vapor y obtenerse exceso de presión. Ver “Instrucciones de preparación de alimentos”.
9. Tenga en cuenta que ciertos alimentos, como la compota de manzana, los arándanos, la cebada perlada, la harina de avena u otros cereales, los guisantes partidos, fideos, macarrones, ruibarbo o espaguetis, pueden formar espuma y barbotear, y obstruir el sistema de control de presión (salida de vapor). Estos alimentos no deben ser cocinados en una olla a presión.
10. Antes de cada uso, comprobar siempre que las válvulas de evacuación de presión están libres de obstrucciones.
11. No abrir la olla a presión antes de que esta se haya enfriado y toda la presión haya bajado. Si hubiera dificultad en mover las asas, eso indica que la olla está aún a presión. Retire el regulador de presión y deje correr agua fría sobre la olla para enfriarla y reducir la presión interna. Cualquier presión en el interior de la olla puede ser peligrosa. Ver instrucciones de funcionamiento.
12. No utilice esta olla para freír a presión con aceite.
13. Cuando se alcance la presión normal de funcionamiento, reduzca la potencia del fuego, así evitará que se evapore todo el líquido que crea el vapor.
14. GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Introducción

Gracias por comprar el set de la olla a presión *u*Cook de Fagor. Agradecemos la confianza depositada en nuestra compañía seleccionando una de nuestras ollas y estamos seguros de que le proporcionará muchos años de excelente servicio.

Rodeadas de innumerables mitos, las ollas a presión son probablemente los menos comprendidas de todos los utensilios para la cocina. Es desafortunado desde que la ollas a presión proporcionan grandes ventajas sobre el método de cocina tradicional. La primera y más importante es que la mayor parte de los
alimentos pueden ser cocinados en una
fracción de tiempo de lo que normalmente tomaría, en la mayor parte de los casos, cocinándose en un tercio de tiempo. Ya que los alimentos se cocinan por un periodo de tiempo tan corto, es menos probable que pierdan su color y su sabor, igual que la mayoría de los minerales y vitaminas que normalmente se pierden cuando se cocina en grandes cantidades de agua en una cazuela abierta por largos periodos de tiempo.

Hechas de acero inoxidable 18/10 de alta calidad y grueso espesor, las ollas de presión Fagor se fabrican y diseñan con una preocupación por su función y su seguridad, reuniendo todas la normas de seguridad internacionales.

El sistema regulador de presion incorporado hace que determiner la cantidad correcta de presión y como mantenerla sea mas facil que nunca. Sabemos que una vez que empiece a usar su set de ollas de presión *u*Cook de Fagor usted entenderá porque es la pieza más importante de todos los artículos de cocina que poseerá.

SET DE OLLAS A PRESION *u*COOK DE FAGOR

El set de ollas a presion *u*Cook de Fagor incluye:

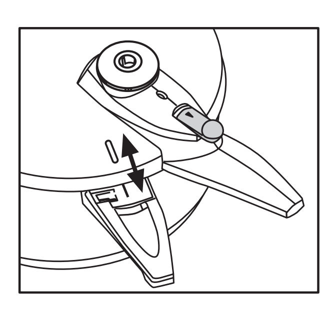
- Cuerpo de olla a presion de 4 qt y 6 qt. El cuerpo de la olla de 6 qt se puede guardar dentro del cuerpo de la olla de 4 qt para ahorrar espacio en la cocina.
- Tapa de la olla a presion: sirve para cualquiera de los dos cuerpos de ollas (de 4 y de 6 qt)
- Tapa de Cristal: sirve para cualquiera de los dos cuerpos de ollas.
- Cestillo de acero inoxidable con doble utilidad para cocinar al vapor y para usar como rayador.
- Cestillo de acero inoxidable para cocinar pasta
- Libro de recetas “Tastefully Under Pressure"
- Manual de instrucciones

Antes de empezar a cocinar con la olla a presión es importante que lea detalladamente las instrucciones y se asegure de entender como operar, cuidar y mantener su olla de presión y así hacer posible el poder disfrutar de muchos años de uso.

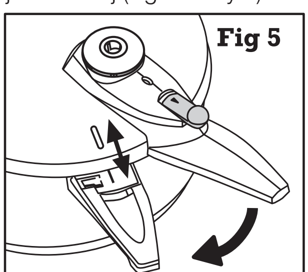
Si usted quiere saber más de nuestros productos, por favor visitenos en nuestra página web: **www.fagoramerica.com .**

COMPONENTES Y CARACTERÍSTICAS

1. **Olla a presión:** Cuerpo y tapa fabricadas de acero inoxidable 18/10 de alta calidad y grueso calibre, toda la cocción se lleva a cabo en la olla a presión.
2. **Tapa:** Fabricada de acero inoxidable de alta calidad y grueso calibre. Es necesario que la tapa este trabada correctamente y con la presión de funcionamiento correctamente seleccionada para que la olla alcance la presión suficiente. Para colocar fácilmente la tapa, alinear la marca que esta al lado izquierdo del mango, en la parte superior de la tapa, con la marca de la parte superior del mango de la olla.
   NO FORZAR NUNCA LA TAPA



3. **Mango inferior de la olla:** Ademas de ser usado para transportar la olla, el mango inferior de la olla se traba con el mango superior de la tapa de la olla cuando se gira la tapa en sentido de las agujas del reloj (Figuras 5 y 6).


Fig 5

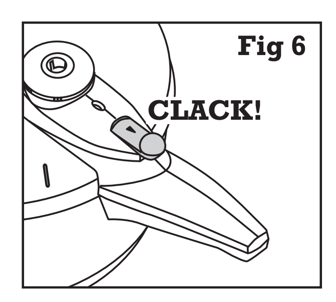
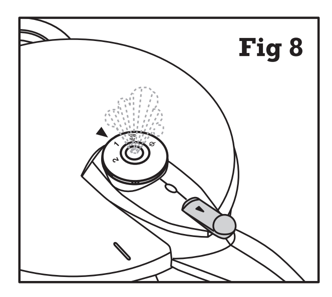
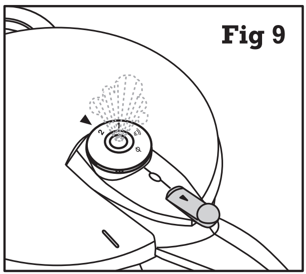


Fig 6

4. **Asa lateral:** El asa lateral proporciona mayor estabilidad al transportar la olla a presión.
5. **Asa superior o mango de la tapa:** Se utiliza para quitar la tapa de la olla a presión y contiene componentes muy importantes para el funcionamiento de la misma.
   IMPORTANTE: No transportar la olla a presión sujetándola sólo por el mango de la tapa.
6. **Válvula de funcionamiento:** La olla a presión permite seleccionar entre dos niveles de presión de cocción, la posición para liberar la presión y la posición que permite sacar la válvula para su limpieza (Figuras 8 y 9).

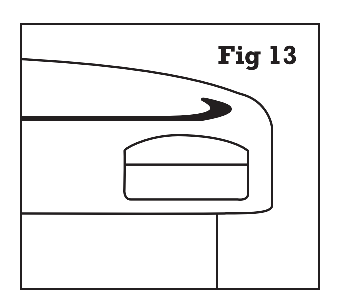

Fig 8


Fig 9

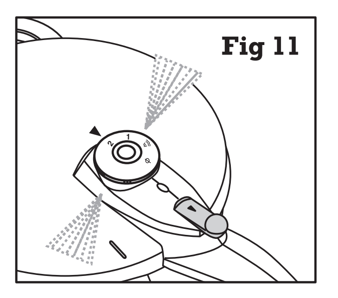
Cuando se produce la presión, el vapor comenzará a salir por la válvula de funcionamiento (esta válvula es uno de los componentes de seguridad de la olla de presión). Si esto sucede, debe ajustar la temperatura de cocción reduciendo el nivel de la fuente de calor hasta que el flujo de vapor sea constante y moderado.

También hay una ventana de seguridad en el asa superior. Es normal que durante el proceso de cocción salgan algunas gotas de agua por esta ventana.

7. **Pulsador:** El pulsador verde se utiliza para abrir la olla una vez evacuada toda la presión. Se desliza hacia la válvula de funcionamiento, pero no se puede abrir si queda presión en el interior.
8. **Junta de cierre:** Para proporcionar el cierre hermético, se coloca una junta de silicona alrededor del borde inferior de la tapa. Nunca debe usar la olla si la junta de cierre no está debidamente colocada en su lugar. No use la olla, si la junta está gastada o rota. Sustitúyala inmediatamente. Para ello, llame al número 1-800-207-0806 o compre una directamente en la pagina web:
   www.fagoramerica.com
9. **Ventana de Seguridad:** En caso de que se produzca excesiva presión, el vapor saldrá a través del corte de la ventana de seguridad ubicada en el borde de la tapa (Fig. 13).

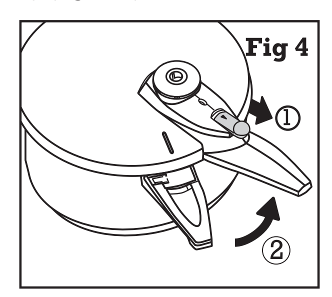


10. **Válvula de Seguridad**: Alojada en el interior del asa y con acceso para su verificación y montaje desde el interior de la olla, actúa cuando se genera un aumento excesivo de presión y provoca una salida constante de vapor del interior del mango de la olla. Además impide la apertura de la olla mientras exista presión en el interior de la misma
11. **Placa difusora térmica**: Debido a que el objetivo de las ollas a presión es un cocimiento rapido, la base de las mismas tiene un fondo difusor termico compuesto de 3 capas de metal. El aluminio, uno de los metales de mas rapida conduccion calorica esta comprimido como un sandwich entre dos capas de acero, el cual entra en contacto con el quemador y no contiene ningun elemento magnetico. Esta característica permite cocinar en placas de inducción.
12. **Indicador de presión:** Permite visualizar la existencia de presión en el interior de la olla. A medida que se calienta la olla a presión y se va generando presión en el interior, el indicador de presión (la pieza amarilla situada en la parte superior del mango de la tapa) se irá levantando automáticamente y saldrá una pequeña cantidad de vapor lateral por el mango superior de la tapa de la olla. (Figura 11)



Si el indicador esta levantado, existe presion en el interior de la olla e impide la apertura de la olla. Si el indicador

desaparece en su alojamiento, no existe presion dentro de la olla y puede mover el pulsador verde hacia atras y abrir la olla, girando en contra de las agujas del reloj. (Figura 4)



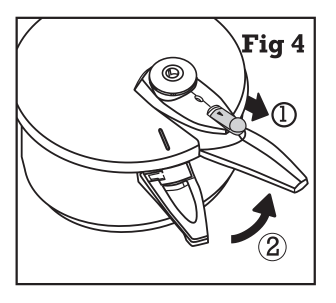
13. **Cestillo de acero inoxidable:** La olla a presión viene equipada con un cestillo de acero inoxidable. Se utiliza para cocinar alimentos al vapor pero a presión sin colocarlos directamente en el líquido de cocción. Este cestillo se puede utilizar tambien como rayador para vegetales y otros alimentos.
14. **Cestillo de acero inoxidable para cocinar pasta:** Se puede utilizar en la olla de 6 qt.
15. **Tapa de cristal:** Puede utilizarse en cualquiera de las dos ollas para cocinar sin presion.
16. **Olla a presion de 4 qt.**

COCINAR CON EL SET DE OLLAS A PRESIÓN *u*COOK DE FAGOR

NOTA: LAS OLLAS A PRESION FAGOR TIENEN QUE UTILIZARSE EN COCINAS DOMESTICAS. NO ESTAN HECHAS PARA USO EN COCINAS COMERCIALES.

Preparación

1. Antes de usar la olla por primera vez, limpie bien todas las piezas con agua caliente y un detergente lavavajillas suave, enjuáguelas y séquelas. No ponga nunca ninguna pieza ni componente en el lavavajillas.
2. Saque la junta de cierre cada vez que lave la tapa. Lávela con agua tibia jabonosa, enjuáguela bien y séquela con un paño. Luego, aplíquele una capa de aceite para cocinar (vegetal, de oliva, de colza, etc.). Siga este procedimiento cada vez que lave la olla a presión para prolongar la vida útil de la junta y para facilitar el cierre de la tapa.
3. Seleccionar con la válvula de funcionamiento una de las dos posiciones del nivel de presión. Al utilizar la olla por primera vez, estará colocada la válvula de funcionamiento en la posición de máxima presión, 2.
   Saque la junta de cierre cada vez que lave la tapa. Lávela con agua tibia con jabón, enjuáguela bien y séquela con un paño. Luego, aplíquele una capa de aceite vegetal. Siga este procedimiento cada vez que lave la olla a presión para prolongar la vida útil de la junta y para facilitar el cierre de la tapa.
   Para abrir la olla, deslice el pulsador hacia usted y desplace el mango de la tapa hacia la derecha sujetando el asa inferior con la mano izquierda.



Como agregar alimentos y líquido

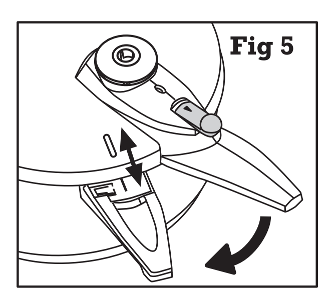
1. Para cocinar es imprescindible intro-

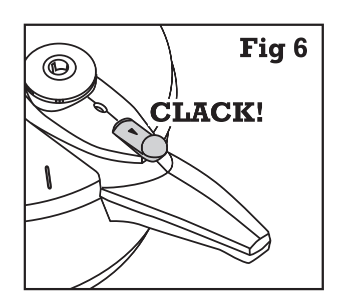
ducir en la olla como mínimo media taza de líquido que permita la vaporización.
Nunca llene la olla más de 2/3 partes de la misma (agua e ingredientes incluidos) ya que se necesita espacio en el interior de la olla para crear presión.

2. Si así se indica en las instrucciones o en la receta, coloque los alimentos en el cestillo de acero inoxidable, colocado sobre el soporte en el interior de la olla a presión.
3. Llene la olla sólo hasta la mitad de su capacidad cuando cocine alimentos que aumenten de tamaño o produzcan espuma durante la cocción, tales como habichuelas (fríjoles secos) y otras legumbres y granos. Llene sólo hasta la mitad de la capacidad cuando prepare sopas o caldos concentrados.
4. Si va a cocinar salsas, cuide de que éstas no sean demasiado espesas y agite la olla antes de abrirla, SIEMPRE HABIENDO COMPROBADO QUE YA NO EXISTE PRESIÓN EN EL INTERIOR.

Control del tiempo de cocción

1. Para cerrar la olla a presión, alinee la marca de la tapa con la del mango. Presione sobre la tapa y gírela hacia la izquierda hasta que ambos mangos coincidan y se traben. Esta olla se cierra automaticamente y usted oira un " click".





2. Antes de cerrar la olla, compruebe siempre que la válvula de funcionamiento y de seguridad estén limpias
Una vez cerrada, seleccione la posición del nivel de presión (Posición 1 = Presión baja; Posición 2 = Presión alta).

Posición del selector	Presión Libras/ pulgadas (psi)	Nivel de presión
(símbolo vapor)	0	
1	8	Medio
2	15	Alto

3. Coloque la olla en el centro del quemador. La olla puede usarse en quemadores de gas, placas eléctricas, cerámica e inducción. Si cocina en un quemador de gas, empiece utilizando una potencia de calor alta; si cocina en otro tipo de quemador, empiece utilizando una potencia de calor media. **IMPORTANTE: ASEGURESE** de que si usa un quemador de gas, la potencia de calor no es demasiado alta y las llamas no sobrepasan los lados de la olla. Cuando utilice una placa eléctrica, elija un quemador que sea de diámetro igual o inferior al de la base de la olla.
4. Cuando la válvula de funcionamiento deje escapar un haz de vapor continuo, reduzca el foco de calor a una potencia suficiente para mantener la

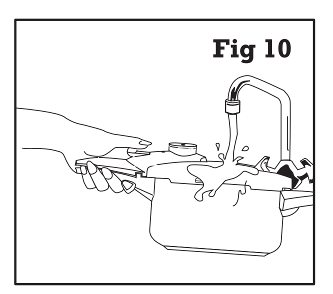
presión sin una salida exagerada de vapor. En este instante comienza el tiempo de cocción. Se recomienda el uso de un cronómetro de cocina para controlar el tiempo exacto de cocción.

5. Si en algún momento durante el período de cocción la válvula de funcionamiento despide un flujo excesivo de vapor, debe disminuir la fuente de calor a un nivel más bajo para ajustar y mantener el nivel de presión adecuado.
6. Si la presión disminuye y la válvula de funcionamiento despide muy poco o nada de vapor, debe aumentar la fuente de calor hasta que el flujo de vapor que salga sea moderado y constante, y pueda ser mantenido.
7. Nunca debe sacudir la olla durante el proceso de cocción. Esto provocará que la válvula de funcionamiento despida vapor, y consecuentemente disminuirá la presión.
8. NUNCA debe SACUDIR la olla a presión MIENTRAS ESTE EN PROCESO DE COCCION. Esto provocará que la válvula de funcionamiento despida vapor y consecuentemente disminuirá la presión.

Cómo eliminar la presión después de cocinar

Compruebe siempre la receta del alimento en preparación para determinar si la olla a presión debe enfriarse de forma natural o mediante el procedimiento de enfriamiento rápido. Puede elegir uno de los 3 siguientes métodos para liberar la presión:

1. Cuando use el método de enfriamiento natural, saque la olla a presión del quemador y deje que la presión disminuya de forma natural. Este procedimiento puede llevar de 10 a 15 minutos dependiendo de la cantidad de líquido y alimento que contenga la olla. Abra la olla una vez que no exista presión (el indicador de presión desaparecerá en su alojamiento) y no salga más vapor por la válvula de funcionamiento.
2. El método de enfriado rápido se usa para disminuir la presión de la olla lo más rápido posible, como sucede cuando se cocina la mayoría de las verduras y mariscos. Para ello, saque la olla a presión del quemador, póngala en el fregadero y deje correr el agua del grifo sobre la tapa (Figura 10).


Fig 10

Al poner la olla en el fregadero, inclínela para que el agua corra hacia abajo, lejos del mango de la tapa. Una vez que no exista presión (el indicador de presión desaparecerá en su alojamiento) y no salga más vapor por la válvula de funcionamiento, puede abrir la olla presionando el pulsador.

NUNCA SUMERJA LA OLLA A PRESION EN AGUA.

3. Cuando use el método automático para liberar la presión con la válvula de funcionamiento, coloque la válvula en la posición de descompresión (Figura 7).

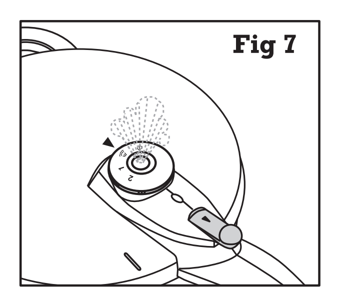


Fig 7

Una vez que no exista presión en el interior de la olla y no salga más vapor de la válvula, pase al punto 4.

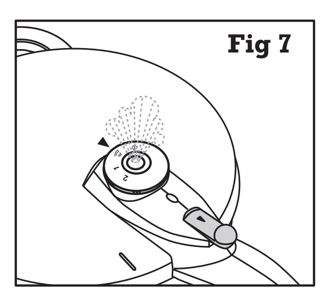
4. Una vez liberada toda la presión (el indicador de presión desaparece en su alojamiento), deslice el pulsador hacia usted y desplace el mango de la tapa hacia la derecha sujetando el asa inferior con la mano izquierda. No abra nunca la olla en dirección a su cara puesto que podría haber vapor caliente en el interior aunque haya eliminado toda la presión.

LIMPIEZA Y CUIDADO

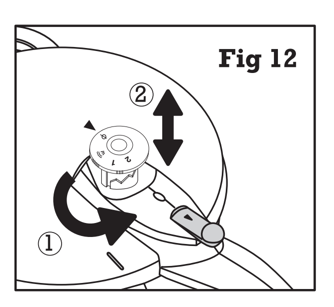
1. La olla a presión Fagor esta fabricada de acero inoxidable 18/10 de alta calidad y grueso calibre.
2. Después de cada uso, la olla a presión debe lavarse con agua tibia y detergente suave para lavar vajilla. Lave la olla a mano solamente, ya que el acero inoxidable puede cambiar de color en la máquina lavavajillas. No limpie la olla con esponjas de metal o limpiadores que la raspen, ya que estos pueden rayar la terminación en espejo del exterior. La tapa debe lavarse simplemente con agua secándola inmediatamente después.
3. Para eliminar manchas rebeldes o alguna decoloración del interior, pruebe vertiendo el jugo de medio limón disuelto en 1 a 2 tazas de agua en la olla. Póngala a calentar con la tapa puesta durante 15 minutos, sáquela del quemador y deje que la presión se disminuya naturalmente. Lávela como de costumbre.
4. Siempre seque la olla limpia con un paño seco, limpio y suave después de haberla lavado, para que retenga el brillo de la terminación en espejo.
5. Para aumentar la vida útil de la junta de goma, sáquela cada vez después que la haya usado y lávela con agua tibia y jabón suave para lavar vajilla. Enjuáguela y séquela completamente, y aplíquele una capa de aceite vegetal antes de volverla a poner en su lugar.
6. NO GUARDE LA OLLA CON LA TAPA PUESTA. SÓLO PONGA LA TAPA INVERTIDA SOBRE LA OLLA A PRESIÓN.

MANTENIMIENTO PARA UN USO SEGURO

1. Antes de usar la olla, verifique siempre que los orificios de salida del vapor estén limpios y no haya obstrucciones en su conducto. Es importante realizar una buena limpieza de la válvula de funcionamiento de la siguiente forma:
   - Desplace la válvula de funcionamiento hasta la posición de descompresión, tal como se muestra en la figura 7



   - Gire la válvula hacia la izquierda y extráigala. Limpie el orificio con agua a presión.



2. Para contar con mayor seguridad y mejores resultados, se recomienda cambiar la junta de goma al menos cada 12 meses. Para ello, llame al servicio de atención al cliente de Fagor, en el número 1-800 207 0806 o comprela en la pagina web: www.fagoramerica.com
3. Antes de usar la olla a presión Fagor, compruebe siempre que los mangos (mango de la olla, asa lateral y mango de la tapa) estén bien atornillados en su sitio. De lo contrario, apriete los tornillos con un destornillador.
4. Piezas de repuesto: Use sólo piezas de repuesto originales distribuidas por Fagor America, Inc. El uso de piezas y accesorios no autorizados puede provocar el mal funcionamiento de la unidad y anulará toda protección de garantía proporcionada por el fabricante. Llame al servicio de atención del cliente de Fagor, en el número 1-800 207 0806 o visitenos en la pagina web: www.fagoramerica.com

INSTRUCCIONES BÁSICAS PARA COCINAR

Instrucciones básicas para cocinar los alimentos que más comúnmente se preparan en ollas a presión.

Vegetales frescos y congelados

- Lave minuciosamente todos los vegetales frescos.
- Pele todos los tubérculos, como remolacha, zanahorias, papas y nabos.
- La calabaza de invierno entera debe ser pinchada con un tenedor varias veces antes de ponerla a cocer.
- Cuando cocine vegetales en la cesta para cocinar sobre el soporte debe usar al menos 1/2 taza de agua.
- Si el tiempo aproximado de cocción es mayor de 10 minutos debe usar 2 tazas de agua.
- Nunca debe llenar la olla a presión más de dos tercios de su capacidad.
- Cuando cocine vegetales congelados debe extender el tiempo total de cocción entre 1 y 2 minutos.
- Use el método de enfriado rápido al finalizar el tiempo de cocción.

VEGETALES	TIEMPO DE COCCION APROXIMADO	NIVEL DE PRESION
Acelga Suiza, picada gruesa	2 minutos	Alto
Alcachofa, grande, deshojada	9-11 minutos	Alto
Alcachofa, mediana, deshojada	6-8 minutos	Alto
Arvejas, en la vaina	1 minuto	Alto
Brócoli, brotes	2 minutos	Alto
Brócoli, tallos	3 minutos	Alto
Calabacín, Acorn, mitad	7 minutos	Alto
Calabacín, Butternut, trozos de 1 pulgada	4 minutos	Alto
Calabacín, Pattypan, entero de 2 libras	11 minutos	Alto
Calabacín, Summer, rodajas de 1 pulgada	2 minutos	Alto
Calabaza, trozos de 2 pulgadas	3 - 4 minutos	Alto
Cebollas, enteras de 1 pulgada y media	2 minutos	Alto
Col común, picada gruesa	1 - 2 minutos	Alto
Col rizada verde, picada gruesa	5 minutos	Alto
Coliflor, florecimientos	2 - 3 minutos	Alto
Escarola, picada gruesa	1 - 2 minutos	Alto
Espárrago, entero delgado	1 - 1 1/2 minutos	Alto
Espárrago, entero grueso	1 - 2 minutos	Alto
Espinaca, congelada	4 minutos	Alto
Espinaca, fresca, picada gruesa	2 minutos	Alto
Frijoles (habichuelas) blancos, en la vaina	2 minutos	Alto
Frijoles (habichuelas) fava, en la vaina	4 minutos	Alto
Frijoles (habichuelas) verdes, enteros	2 - 3 minutos	Alto
Maíz, en la mazorca	3 minutos	Alto
Nabo de Suecia, trozos de 1 pulgada	7 minutos	Alto
Nabo, pequeño, en cuartos	3 minutos	Alto
Nabos, en trozos de 1 pulgada y media	3 minutos	Alto
Okra, vainas pequeñas	2 - 3 minutos	Alto
Papa dulce, trozos de de 1 pulgada y media	5 minutos	Alto
Papas, blancas, nuevas, pequeñas enteras	5 minutos	Alto
Papas, blancas, trozos de 1 pulgada y media	6 minutos	Alto
Papas, rojas, nuevas, pequeñas enteras	5 minutos	Alto
Papas, rojas, trozos de 1 pulgada y media	6 minutos	Alto
Remolacha, en rodajas de un 1/4 de pulgada	4 minutos	Alto
Remolacha, grande, entera	20 minutos	Alto
Remolacha, pequeña, entera	12 minutos	Alto

Repollitos de Bruselas, enteros	4 minutos	Alto
Repollo, rojo o verde, en cuartos	3 - 4 minutos	Alto
Repollo, rojo o verde, tajadas de 1/4 de pulgada	1 minuto	Alto
Tomates, en cuartos	2 minutos	Alto
Zanahorias, rodajas de 1/4 de pulgada	1 minuto	Alto
Zanahorias, trozos de de 1 pulgada	4 minutos	Alto

Frutas frescas y secas

Frutas frescas:

- Lave y deshuese o saque el corazón de las frutas. Si lo desea pélelas y córtelas en rodajas.
- Cocine la fruta en la cesta para cocinar sobre el soporte y ponga al menos 1/2 taza de agua o jugo de fruta.
- Nunca debe llenar la olla a presión más de dos tercios de su capacidad.
- Si lo desea, ponga azúcar y/o aliños a las frutas antes o después de cocinarlas.
- Cuando cocine frutas enteras o en mitades, utilice el método de enfriado rápido. Cuando cocine fruta en rodajas o en trozos, para hacer puré o para conservas, use el método de enfriado natural.
- Los tiempos de cocción pueden variar de acuerdo al estado de madurez de la fruta.

Frutas secas:

- Ponga las frutas secas en la olla a presión con 1 taza de agua o jugo de fruta por cada taza de fruta seca.
- Si lo desea, puede agregar aliños u otros saborizantes. Use el método de enfriado rápido al final del período de cocción. Si luego del período de cocción la fruta todavía está dura, hiérvala a fuego lento, sin cubrir la olla con la tapa, hasta que esté lista. Agregue agua si es necesario.

FRUTAS	TIEMPO DE COCCION APROXIMADO	NIVEL DE PRESION
Ciruelas	4 - 5 minutos	Alto
Damascos, frescos, enteros o en mitades	2 -3 minutos	Medio
Damascos, secos	4 minutos	Alto
Duraznos, frescos, en mitades	3 minutos	Medio
Duraznos, secos	4 - 5 minutos	Alto
Manzanas, frescas, en rodajas o trozos	2 - 3 minutos	Medio
Manzanas, secas	3 minutos	Alto
Pasas	4 - 5 minutos	Alto
Peras, frescas, en mitades	3 - 4 minutos	Medio
Peras, secas	4 - 5 minutos	Alto

Frijoles (habichuelas) secos y otras legumbres

- Límpielos de cualquier partícula extraña. Enjuáguelos con agua tibia.
- Ponga los frijoles (habichuelas) a remojar en una cantidad de agua tibia cuatro veces mayor que su volúmen, por lo menos cuatro horas antes de cocinarlos, o si lo prefiere, déjelos remojando la noche anterior. No agregue sal al agua, ya que ésto endurecerá los frijoles (habichuelas) y evitará que absorban agua.
- No remoje las lentejas secas.
- Luego del remojo, saque los frijoles (habichuelas) y ollejos que estén flotando.
- Deje escurrir los frijoles (habichuelas) y deshágase del agua.
- Enjuáguelos en agua tibia (esto también se aplica a las lentejas secas.)
- Ponga los frijoles (habichuelas) o legumbres en la olla a presión. Agregue tres tazas de agua por cada taza de frijoles (habichuelas) o legumbres. No les agregue sal los frijoles (habichuelas) o legumbres deben ser sazonados después de su cocción.
- Nunca llene la olla a presión más de la mitad de su capacidad.
- Para lograr más sabor, cocine los frijoles (habichuelas) y las lentejas con unas hojas de laurel y una cebolla pequeña, pelada y con dos clavos de especia enteros incrustados en el interior.
- Después del tiempo de cocción, deje que la presión disminuya naturalmente.
- Los tiempos de cocción pueden variar de acuerdo a la calidad de los frijo-

les (habichuelas) u otras legumbres. Si luego del período de cocción recomendado las legumbres todavía están duras, continúe su cocción sin cubrir la olla con la tapa. Si es necesario, agregue agua.

- Una taza de frijoles (habichuelas) u otras legumbres aumenta aproximadamente a dos tazas una vez cocidas.
- Cuando prepare sopa de lentejas siga los tiempos de cocción proporcionados para una olla convencional.

FRIJOLES (HABICHUELAS) SECOS Y OTRAS LEGUMBRES	TIEMPO DE COCCION APROXIMADO	NIVEL DE PRESION
Azuki	4 - 5 minutos	Alto
Frijoles (habichuelas) blancos	5 - 7 minutos	Alto
Frijoles (habichuelas) escarlata, rojos	10 - 12 minutos	Alto
Frijoles (habichuelas) negros	8 - 10 minutos	Alto
Frijoles (habichuelas) pintos	4 - 6 minutos	Alto
Gandules	7 - 9 minutos	Alto
Garbanzos	10 - 12 minutos	Alto
Lentejas, rojas	7 - 9 minutos	Alto
Lentejas, sopa	8 - 10 minutos	Alto
Lentejas, verdes	8 - 10 minutos	Alto

Granos

- Límpielos de cualquier partícula extraña. Enjuáguelos con agua tibia.
- Ponga los granos, a remojar en una cantidad de agua tibia cuatro veces mayor que su volumen, por lo menos cuatro horas antes de cocinarlos, o si lo prefiere, déjelos remojando la noche anterior. No les agregue sal, ya que ésto endurecerá los granos y evitará que absorban agua.
- No remoje el arroz.
- Luego del remojo, saque los granos u ollejos que estén flotando.
- Deje escurrir los granos y deshágase del agua.
- Enjuáguelos en agua tibia (esto también se aplica al arroz.)
- Cocine cada taza de granos en la cantidad de agua indicada.
- Si lo desea, agregue sal a gusto.
- Nunca llene la olla a presión más de la mitad de su capacidad.
- Después del tiempo de cocción, deje que la presión disminuya naturalmente.
- Los tiempos de cocción pueden variar de acuerdo a la calidad de los granos. Si luego del período de cocción recomendado los granos todavía están duros, continúe su cocción sin cubrir la olla con la tapa. Si es necesario, agregue agua.
- Una taza de granos aumenta aproximadamente a dos tazas una vez cocidos.

GRANOS (1 taza)	CANTIDAD DE AGUA APROXIMADO	TIEMPO DE COCCION	NIVEL DE PRESION
Arroz, basmati	1 1/2 tazas	5 - 7 minutos	Alto
Arroz, grano largo	1 1/2 tazas	5 - 7 minutos	Alto
Arroz, intergral	1 1/2 tazas	15 - 20 minutos	Alto
Arroz, silvestre	3 tazas	22 - 25 minutos	Alto
Trigo	3 tazas	15 minutos	Alto

Carne de res y de ave

- Saque toda la grasa visible de la carne de res o de ave. Si prepara un trozo completo de carne, como un asado, córtelo de manera que quepa en la olla sin tocar los costados. La carne cortada en pedazos pequeños se cocina más rápido.
- Para obtener mejores resultados, dore la carne de res o de ave en 2 a 3 cucharadas de aceite vegetal o de oliva, en la olla a presión, sin poner la tapa y antes de agregar los otros ingredientes. No sobrecargue la olla dore la carne en grupos si es necesario. Deje escurrir el exceso de grasa y comience según lo indica la receta.
- Siempre cocine la carne de res o de ave con al menos 1/2 taza de líquido. Si el tiempo de cocción excede los 15

minutos, use 2 tazas de líquido. Las carnes con conservantes o saladas deben quedar cubiertas por el agua.

- Nunca llene la olla a presión más de la mitad de su capacidad.
- Cuando prepare caldo concentrado o sopa, ponga todos los ingredientes en la olla a presión y agregue agua hasta la mitad de su capacidad.
- Los tiempos exactos de cocción, varían de acuerdo con la calidad y con la cantidad de carne de res o de ave que se cocina. A menos que la receta indique algo diferente, los tiempos de cocción proporcionados son para 3 libras de carne de res o de ave. Asimismo, mientras más grueso sea el corte de carne, más largo será el tiempo de cocción.
- Después del tiempo de cocción, deje que la presión disminuya naturalmente.
- Cuando cocine carne de res o de ave con vegetales, comience por cocinar la carne en caldo u otro líquido. Reste del tiempo de cocción recomendado para la carne de res o de ave, el tiempo de cocción del vegetal que demora más en cocinarse. Cocine la carne a presión durante ese tiempo. Elimine la presión de la olla usando el método de enfriado rápido. Abra la olla y agregue los vegetales. Continúe cocinando a presión por el tiempo de cocción recomendado para los vegetales. Elimine la presión de la olla usando el método de enfriado rápido. Verifique los aliños. Si desea agregar vegetales de cocimiento rápido, como arvejas u hongos, no los cocine a presión con los otros vegetales. Agréguelos a la olla antes de servir y hiervalos sin cubrir la olla con la tapa hasta que estén listos.

CARNE DE RES Y DE AVE	TIEMPO DE COCCION APROXIMADO	NIVEL DE PRESION
Carne de res/ternara, asado o (brisket)	35 - 40 minutos	Alto
Carne de res/ternera, (shanks) de 1 pulgada y media de ancho	25 - 30 minutos	Alto
Carne de res/ternera, cubos de 1 pulgada, 1 libra y media	10 - 15 minutos	Alto
Carne de res, carne mechada, 2 libras	10 - 15 minutos	Medio
Carne de res, albóndigas, 1-2 libras	5 - 10 minutos	Medio
Carne de res, cecina	50 - 60 minutos	Alto
Cerdo, asado	40 - 45 minutos	Alto
Cerdo, costillas, 2 libras	15 minutos	Alto
Cerdo, pierna ahumada, 2 libras	20 - 25 minutos	Alto
Cerdo, jamón, trozos	20 - 25 minutos	Alto
Cordero, pierna	35 - 40 minutos	Alto
Cordero, cubos de 1 pulgada, 1 libra y media	10 - 15 minutos	Alto
Pollo, entero, 2-3 libras	12 - 15 minutos	Alto
Pollo, en presas, 2-3 libras	8 - 10 minutos	Alto
Gallinas de Cornualles, dos	8 - 10 minutos	Alto
Sopa o caldo concentrado de carne de res o de ave	10 - 15 minutos	Alto

Mariscos y pescados

- Limpie y destripe el pescado. Saque toda espina visible.
- Refriegue y enjuague las conchas en agua fría. Ponga las almejas y los mejillones a remojar en una fuente de agua fría con el jugo de un limón, durante una hora, para sacarles la arena.
- Los tiempos de cocción pueden variar de acuerdo a los mariscos que se cocinen.
- Cocine los mariscos en la cesta para cocinar sobre el soporte, con al menos 3/4 de taza de líquido. Aplique una delgada capa de aceite vegetal a la cesta para cocinar cuando cocine pescado.
- Si lo desea, agregue aliños o saborizantes al líquido de cocción.
- Nunca llene la olla a presión más de dos tercios de su capacidad.
- Cuando prepare caldo concentrado o sopa, ponga todos los ingredientes en la olla a presión y agregue agua hasta la mitad de su capacidad.
- Use el método de enfriado rápido al final del período de cocción.

MARISCOS Y PESCADOS	TIEMPO DE COCCION APROXIMADO	NIVEL DE PRESION
Almejas	2 - 3 minutos	Medio
Camarones	1 - 2 minutos	Medio
Cangrejos	2 - 3 minutos	Medio
Langosta, 1 libra y media -2 libras	2 - 3 minutos	Medio
Mejillones	2 - 3 minutos	Medio
Pescado, entero, destripado	5 - 6 minutos	Medio
Pescado, filete de 1 pulgada y media a 2 pulgadas de grosor	2 - 3 minutos	Medio
Pescado, sopa o caldo concentrado	5 - 6 minutos	Alto

Adaptando recetas tradicionales para ser usadas con la olla a presión

Es muy fácil adaptar su receta favorita para ser usada con la olla a presión Fagor. Por lo general, las sopas, los guisos, las carnes de res y de ave doradas o asadas a fuego lento, y las recetas de cocimiento lento, tales como salsa de tomates y conservas de frutas, logran los mejores resultados. Cuando convierta una receta, siempre verifique las «Instrucciones básicas para cocinar», página 33, para determinar el nivel de presión y tiempo de cocción requeridos.

Carnes de res y de ave: Cuando prepare carnes de res o de ave, dórelas bien en la olla a presión, con al menos 2 cucharadas de aceite vegetal o de oliva. Deje escurrir el exceso de grasa y sofría cebolla, ajo o algún otro vegetal, según lo requiera la receta. Agregue el resto de los ingredientes y al menos 1/2 taza del líquido con que va a cocinar, tal como caldo, puré de tomates diluido o vino.

Sopas: Las sopas se preparan rápida y fácilmente. Agregue a la olla a presión, carne de res o de ave, o mariscos, junto con vegetales, hierbas o especias que desee. Agregue los ingredientes líquidos, pero asegúrese de no llenar la olla más de la mitad de su capacidad. Refiérase a las «Instrucciones básicas para cocinar», página 33, para verificar los tiempos aproximados de cocción y las instrucciones.

Salsa de tomates y frutas en conserva:
Debido a que los alimentos como la salsa de tomates y las frutas en conserva tradicionalmente se cocinan muy lentamente, sólo deben ser cocinados usando un nivel mediano de presión.

Cuando prepare salsa de tomates, sofría cebolla y/o ajo picados. Agregue la carne dorada de res o de ave, tal como se indica en la receta. Agregue los tomates pasados por cedazo o hechos puré, y llene la olla sólo hasta la mitad de su capacidad. Ponga la tapa y trábela. Cocine a presión media por 20 minutos. Retire la olla del quemador y deje que la presión disminuya naturalmente.

Para hacer frutas en conserva, prepare las frutas como se indica en las “Instrucciones básicas para cocinar”, en la sección de frutas, página 34. Póngalas en la olla a presión con la cantidad de azúcar que desee. Déjelas reposar por una hora para que la fruta elimine su jugo natural. Póngalas a hervir con la olla descubierta. Revuélvalas bien y agregue el resto de los ingredientes que indica la receta. Ponga la tapa y trábela. Cocine a presión media por 8 minutos. Retire la olla del quemador y deje que la presión se disipe naturalmente.

Problemas y soluciones

PROBLEMA:

No sale vapor de la válvula de funcionamiento.

MOTIVO:

1. Presione el pulsado hacia la válvula de funcionamiento y desplace el mango de la tapa hacia la derecha. Luego, vuelva a cerrar la olla siguiendo las instrucciones del apartado Control del tiempo de cocción.
2. No hay suficiente cantidad de líquido en la olla.
3. La junta de cierre está sucia o deteriorada.
4. El foco de calor no es suficiente.
5. El conducto está atascado.

SOLUCIÓN:

1. Coloque el pulsador en posición de cerrado.
2. Compruébelo e introduzca la cantidad aconsejada.
3. Lávela o reemplácela.
4. Aumente el nivel de calor.
5. Verificar que el conducto está limpio.

PROBLEMA:

No aumenta la presión.

MOTIVO:

1. No hay suficiente líquido.
2. La olla a presión no está bien cerrada.
3. La válvula automática está sucia y/o obstruída.
4. La junta de goma está:
   a) fuera de lugar
   b) sucia
   c) gastada

SOLUCIÓN:

1. Siempre use la cantidad apropiada de líquido que se indica en la receta. Esta cantidad nunca debe ser inferior a 1/2 taza. Sin embargo, nunca llene la olla a presión con líquido más de la mitad de su capacidad.
2. Siguiendo las instrucciones del punto 1, página 31 de este manual, cierre la olla a presión de tal forma que se cree un sello hermético, el cual permita la generación de la presión necesaria.
3. Es factible que la válvula automática se ensucie cuando se cocinan alimentos que tienden a formar espuma, tales como frijoles (habichuelas) secos. Limpie la válvula automática a menudo, tal como se explica en el punto 1 de la página 32.
4. a) Siempre saque y lave la junta de goma después de usar la olla a presión, tal como se explica en el punto 5, página 32. Asegúrese de secarla bien y volver a ponerla en la parte interior del borde de la tapa, antes de guardar la olla.
   b) Verifique que la junta de goma está en su lugar, cada vez, antes de usar la olla a presión.
   c) Luego de uso continuo, la junta de goma comenzará a gastarse y deberá ser reemplazada luego de al menos un año, si la olla ha sido usada frecuentemente (ver los puntos 2 y 4, páginas 32-33).

PROBLEMA:

1. La válvula automática deja salir un flujo constante y moderado de vapor y se acumulan pequeñas gotas de condensación de agua sobre la tapa.
2. La válvula automática deja salir gran flujo de vapor de manera constante, con o sin acumulación de gotas de agua de condensación sobre la tapa.

MOTIVO:

1. Cuando la olla se usa adecuadamente, la válvula automática despide un flujo constante y moderado de vapor, y se acumulan gotas de agua de condensación sobre la tapa.
2. a) La fuente de calor es muy alta.
   b) La válvula automática está sucia.
   c) La válvula de seguridad no funciona correctamente.

SOLUCIÓN:

1. Funcionamiento normal.
2. a) Disminuya el nivel de la fuente de calor, de manera que la válvula automática despida un flujo de vapor constante y moderado.
   b) Revise que la válvula automática no tenga partículas de alimento. De ser así, sáquelas con un escarbadientes o un palillo de metal.
   c) Debe reemplazar la válvula de seguridad. Comuníquese con After Sales Service Department de Fagor, en la dirección o número telefónico que aparece en la información de la garantía.

PROBLEMA:
El vapor sale por los bordes de la tapa.
MOTIVO:
1. La olla a presión está demasiado llena.
2. La olla a presión no está cerrada correctamente.
3. La junta de goma está:
   a) fuera de lugar
   b) sucia
   c) gastada

SOLUCIÓN:
1. Nunca llene la olla a presión más de la mitad o más de dos tercios de su capacidad, dependiendo del alimento que este preparando. Para mayores detalles, refiérase a las «Instrucciones básicas para cocinar», que comienzan en la página 33.
2. Siguiendo las instrucciones del punto 1, en la página 31, cierre la olla a presión de tal forma que se cree un sello hermético, el cual permita la generación de la presión necesaria.
3. a) Siempre saque y lave la junta de goma después de usar la olla a presión, tal como se explica en el punto 5, página 32. Asegúrese de secarla bien y volver a ponerla en la parte interior del borde de la tapa, antes de guardar la olla.
   b) Verifique que la junta de goma está en su lugar, cada vez, antes de usar la olla a presión.
   c) Luego de uso continuo, la junta de goma comenzará a gastarse y deberá ser reemplazada luego de al menos un año, si la olla ha sido usada frecuentemente (ver los puntos 2 y 4, página 32).

PROBLEMA:
Después de cocinar, no se puede abrir la olla a presión.
MOTIVO:
1. Aún queda presión en el interior de la olla.

SOLUCIÓN:
1. Utilice el método de enfriado rápido para eliminar la presión que aún queda en la olla. Trate de abrir la olla nuevamente.

PROBLEMA:
Los alimentos no quedan bien cocidos.
MOTIVO:
1. El tiempo de cocción es demasiado corto.
2. Utiliza el método de enfriado rápido para sacar la presión de la olla.

SOLUCIÓN:
1. Siempre verifique los tiempos de cocción que se proporcionan en las «Instrucciones básicas para cocinar» de este manual (página 33). Si los alimentos continúan quedando crudos o no bien cocidos, aumente el tiempo de cocción entre 1 y 2 minutos y cocine a presión o hierva con la olla descubierta hasta que logre la textura que desee.
2. Utilice el método de enfriado natural de manera que los alimentos tengan un mayor tiempo de cocción a medida que baja la presión.

PROBLEMA:
Los alimentos quedan demasiado cocidos.
SOLUCIÓN:
1. Siempre verifique los tiempos de cocción que se proporcionan en las «Instrucciones básicas para cocinar» de este manual (página 33). Si los alimentos están demasiado cocidos, disminuya el tiempo de cocción entre 1 y 2 minutos.
2. Utilice el método de enfriado rápido, de manera que la presión baje inmediatamente.

AUTOCUISEUR *u*COOK DE FAGOR

MANUEL DE L'UTILISATEUR

SOMMAIRE

Ceci est un produit certifié U.L. La majorité des fabricants d'appareils portables à usage ménager recommande le respect des mesures de sécurité suivantes:

PRINCIPALES MESURES DE SÉCURITÉ

Mesures de sécurité à respecter pour une utilisation sûre de l'auto-cuiseur:

1. Lire attentivement les instructions.
2. Ne pas toucher les surfaces chaudes. Utiliser manches et poignées.
3. Surveiller l'auto-cuiseur si des enfants se trouvent à proximité.
4. Ne pas placer l'auto-cuiseur dans un four chaud.
5. Déplacer avec beaucoup de précaution un auto-cuiseur contenant des liquides chauds.
6. Ne pas utiliser l'auto-cuiseur à d'autres fins que celles prévues.
7. Cet appareil réalise une cuisson sous pression. Attention aux risques de brûlures par liquide bouillant. S'assurer qu'il est correctement fermé avant de le mettre en marche. Voir les instructions de fonctionnement.
8. Ne pas remplir l'auto-cuiseur au-delà des deux tiers de sa capacité. Pour cuire des aliments qui gonflent (riz, légumes secs), le remplir seulement à la moitié. Trop plein, la soupape de l'appareil peut se boucher et entraîner un excès de pression. Voir les instructions de cuisine.
9. Rappel: certains aliments tels que la compote de pommes, les myrtilles, la farine d'avoine, l'orge perlée et d'autres céréales, les pois cassés, les nouilles, les macaroni, la rhubarbe ou les spaghetti sont source d'écume et de projections qui peuvent bloquer le dispositif de libération de pression (soupape vapeur). Ces aliments ne doivent pas être préparés dans un auto-cuiseur.
10. Vérifier toujours les dispositifs de libération de la pression avant de cuisiner.
11. Ne pas ouvrir l'auto-cuiseur tant qu'il est chaud et qu'il contient de la pression. Si les poignées sont difficiles à ouvrir, cela signifie qu'il est encore sous pression. Ne pas forcer l'ouverture. Ouvrir le régulateur de pression et placer l'auto-cuiseur sous un jet d'eau pour éliminer la pression interne. Toute pression contenue dans l'auto-cuiseur représente un danger. Voir les instructions de fonctionnement.
12. Ne pas utiliser cet appareil pour frire à pression avec de l'huile.
13. Dès que la pression de cuisson est atteinte, réduire le feu afin que le liquide, qui crée la vapeur, ne s'évapore pas.
14. **CONSERVER CES INSTRUCTIONS.**

Introduction

Nous vous remercions d'avoir acheté l'autocuiseur *u*Cook et de la confiance que vous avez démontrée envers notre entreprise en sélectionnant l'un de nos appareils; nous sommes sûrs que notre produit vous fournira de longues et satisfaisantes années d'excellent service.

Objet d'innombrables mythes, les cocottes-minute sont probablement l'un des ustensiles de cuisine les moins compris. Il s'agit là d'une circonstance regrettable car les autocuiseurs offrent de grands avantages par rapport aux méthodes de cuisine traditionnelles. Le premier et le plus important est que la plupart des aliments peuvent être cuits en général en un tiers de temps par rapport à la durée habituelle de cuisson. Cette courte durée permet aux aliments de conserver leur couleur et leur saveur, ainsi que la plupart de leurs sels minéraux et vitamines, qui sont habituellement perdus lorsque la cuisson se fait dans de grands volumes d'eau et dans une cocotte ouverte sur une longue période.

Fabriqués en acier inox épais 18/10 de haute qualité, les autocuiseurs *u*Cook manifestent dans leur conception et leur fabrication un grand souci de la fonctionnalité et de la sécurité, fruit du respect de toutes les normes de sécurité internationales.

Les régulateurs de pression *u*Cook, d'un emploi commode, facilitent plus que jamais la détermination correcte de la pression et son maintien car les soupapes indiquent à quel moment il convient d'augmenter ou de réduire la chaleur afin de maintenir le niveau de pression voulu.

Nous savons que, dès que vous commencerez à utiliser votre autocuiseur *u*Cook, vous comprendrez qu'il s'agit là de la pièce essentielle parmi vos ustensiles de cuisine.

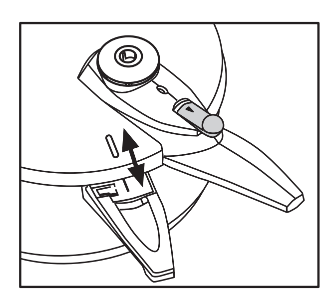
Avant de l'utiliser pour la première fois, il est important que vous lisiez attentivement les instructions et vous vous assuriez de comprendre le fonctionnement et l'entretien de votre autocuiseur *u*Cook: ainsi vous serez sûr d'en tirer le meilleur parti pendant de nombreuses années.

Pour en savoir plus sur nos produits, n'hésitez pas à visiter notre site web: **www.fagoramerica.com.**

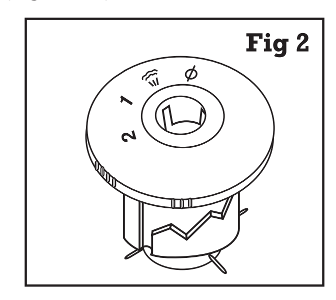
Autocuiseur *u*Cook de Fagor

COMPOSANTS ET CARACTÉRISTIQUES

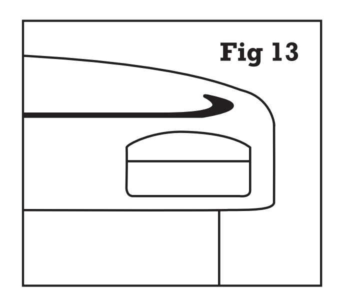
1. **Autocuiseur:** Corps et couvercle en acier inox épais 18/10 de haute qualité; l'ensemble de la cuisson s'effectue dans l'autocuiseur.
2. **Couvercle:** Fabriqué en acier inox épais de haute qualité. Il est indispensable de bloquer correctement le couvercle et de bien sélectionner la pression de fonctionnement pour obtenir que la cocotte gagne la pression suffisante. Pour placer facilement le couvercle, faire coïncider le repère situé sur le côté gauche du manche, sur le dessus du couvercle, avec le repère situé sur le dessus du manche de la cocotte.
   NE JAMAIS FORCER LE COUVERCLE



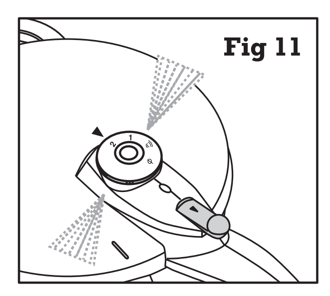
3. **Poignée latérale:** la poignée latérale sert à déplacer et à transporter l'autocuiseur.
4. **Manche du couvercle:** il sert à retirer le couvercle de l'autocuiseur et contient des composants essentiels au fonctionnement de celui-ci.
5. **Manche du récipient:** le manche du récipient sert à déplacer et à transporter le récipient.
6. **Soupape de fonctionnement:** L'autocuiseur *u*Cook permet de sélectionner entre deux niveaux de pression de cuisson, une position pour libérer la vapeur et la position qui permet de retirer la soupape pour son nettoyage. (Figures 2)



   Lorsque la pression se crée, l'excès de pression (vapeur) peut commencer à sortir par la soupape de fonctionnement (cette soupape de fonctionnement est l'un des composants de sécurité de l'autocuiseur). Quand cela se produit, vous devez régler la température de cuisson en réduisant la source de chaleur jusqu'à ce que le jet de vapeur soit constant et modéré.
   Il existe également une fenêtre de sécurité sur le manche du couvercle. Il est normal que, en cours de cuisson, quelques gouttes d'eau sortent par cette fenêtre et s'accumulent sur le couvercle.
7. **Poussoir:** Il permet d'ouvrir l'autocuiseur une fois que la pression à l'intérieur a été évacuée par la soupape de fonctionnement.
   L'autocuiseur ne peut pas s'ouvrir s'il reste de la pression à l'intérieur.
8. **Fenêtre de sécurité:** En cas de surpression, la vapeur sortira par la fenêtre de sécurité située sur le bord du couvercle (Fig. 13).



9. **Soupape de sécurité:** Logée à l'intérieur de la poignée et dotée d'un accès pour sa vérification et son montage de l'intérieur de la cocotte, elle se déclenche lorsqu'une augmentation excessive de la pression est détectée en provoquant une sortie constante de vapeur de l'intérieur du manche de la cocotte. De plus, elle empêche toute ouverture de l'autocuiseur tant que de la pression subsiste à l'intérieur.(Fig. 11).



10. **Plaque de diffussion thermique:** Dans la mesure où l´objectif des récipients à pression est une cuisson rapide, leur base comporte un fond diffuseur thermique composé de 3 couches de métal. L´aluminium, l´un des métaux qui conduit le mieux la chaleur, est pris en sandwich entre deux couches d´acier; ainsi le fond qui entre en contact avec le brûleur ne contient aucun élément permet de cuisiner sur des plaques à induction.
11. **Indicateur de pression:** Il permet de savoir s'il existe toujours de la pression à l'intérieur du récipient. A mesure que l'autocuiseur s'échauffe et que de la pression se crée à l'intérieur, l'indicateur de pression (la pièce cylindrique qui se lève logée sur le manche du couvercle) s'élève automatiquement. En même temps, une sortie de vapeur doit se produire par la soupape de sécurité.
12. **Joint caoutchouc:** Pour empêcher que l'air ne s'échappe, un joint caoutchouc est disposé sur le pourtour inférieur du couvercle. Ne jamais utiliser l'autocuiseur si le joint de fermeture ne se trouve pas correctement en place. Ne pas utiliser l'autocuiseur si le joint est usé ou cassé. Le remplacer immédiatement. Contactez le Service Clientèle Fagor en appelant le numéro 1-800-2070806 (email: info@fagoramerica.com) ou en envoyant un courriel à: www.fagoramerica.com.
13. **Panier en acier inoxydable :** L'autocuiseur est livré équipé d'un panier en acier inoxydable qui permet de cuire les aliments à la vapeur, mais sous pression, sans qu'ils touchent directement le liquide de cuisson. Le panier peut également servir de râpe à légumes ou pour d'autres aliments.
14. **Panier en acier inoxydable pour cuisiner les pâtes:** pour l'autocuiseur de 6 qt.
15. **Couvercle de verre:** pour cuisiner sans pression avec les deux modèles d'autocuiseur.
16. **Autocuiseur de 4 qt.**

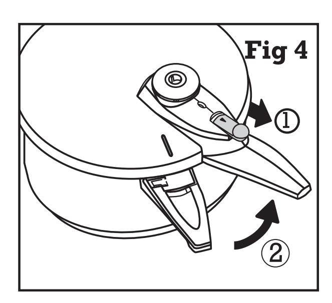
LA CUISINE AVEC L'AUTOCUISEUR *u*COOK FAGOR

Préparation

1. Avant d'utiliser le récipient pour la première fois, bien nettoyer toutes les pièces avec de l'eau chaude et un détergent doux, bien rincer et sécher. Ne jamais mettre aucun élément ou pièce du récipient dans un lave-vaisselle.
2. Retirer le joint caoutchouc chaque fois que le couvercle est lavé. Le laver avec de l'eau tiède et du détergent, bien rincer et sécher avec un chiffon. Appliquer ensuite une couche d'huile végétale. Répéter cette opération à chaque lavage de l'autocuiseur pour prolonger la

durée de vie utile du joint et faciliter la fermeture du couvercle.

3. Sélectionner avec la soupape de fonctionnement l'une des deux positions de pression. Si vous utilisez l'autocuiseur pour la première fois, placez la soupape de fonctionnement sur la niveau 2 de pression.Appuyer sur le poussoir et le déplacer vers le haut du manche du couvercle en tenant le manche du corps avec la main gauche. (fig 4)



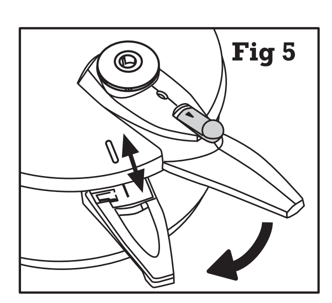
4. Retirer le joint de fermeture à chaque lavage de l'autocuiseur. Le laver avec du savon, bien le rincer et le sécher avec une serviette. Lui appliquer ensuite une couche d'huile végétale. Procéder ainsi à chaque lavage de l'autocuiseur afin de prolonger la durée de vie utile du joint et faciliter la fermeture du couvercle.

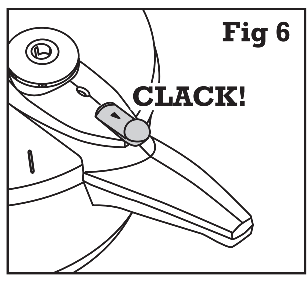
Comment ajouter aliments et liquides

1. Pour cuisiner avec l'autocuiseur Future, il est indispensable d'introduire dans le récipient au minimum une demi-tasse de liquide. NE JAMAIS INTRODUIRE UNE QUANTITE INFERIEURE. Ne jamais remplir le récipient au-delà des 2/3 de sa capacité (eau et ingrédients compris).
2. Lorsque les instructions de cuisson ou votre recette l'indiquent ainsi, utilisez le panier de cuisson en acier inoxydable en le plaçant sur son support métallique à l'intérieur de l'autocuiseur.
3. Remplissez le récipient uniquement jusqu'à la moitié de sa capacité lorsque il s'agit de cuisiner des aliments qui augmentent de volume et/ou qui produisent de l'écume en cours de cuisson, comme les pois secs et autres légumes secs ou grains. Dans le cas de soupes ou de bouillons concentrés, ne le remplissez qu'à la moitié de la capacité.
4. Pour cuisiner des sauces, surveillez que celles-ci ne soient pas trop épaisses et agitez le récipient avant de l'ouvrir, EN VÉRIFIANT TOUJOURS AVANT QU'IL N'EXISTE PLUS DE PRESSION À L'INTÉRIEUR DU RÉCIPIENT. Laissez disparaître toute la pression et ouvrez alors le récipient.

Contrôle du temps de cuisson

1. Pour fermer l'autocuiseur, alignez le repère du couvercle avec celui du manche et faites glisser le manche du couvercle vers la droite. L'autocuiseur n'a qu'une seule position de fermeture. (fig 5 y 6).





2. Avant de fermer le récipient, vérifiez toujours que la soupape de fonctionnement et la soupape de sécurité soient propres.
Une fois que l'autocuiseur est fermé, sélectionnez l'un des deux niveaux de pression (Niveau 1 = Bas, Niveau 2 = Haut)

Position du sélecteur	Pression Livres/pouces2	Niveau de pression
≋ 1 2	0 8 15	Moyen Supérieur

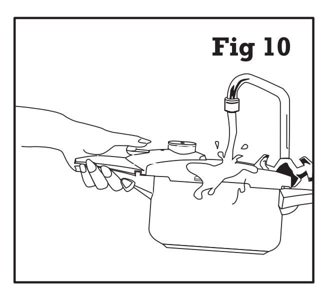
3. Placez le récipient au centre du brûleur. L'autocuiseur *u*Cook peut être utilisé sur tous les types de brûleurs dont: à gaz, plaques électriques, céramiques et induction. Si vous cuisinez avec un brûleur à gaz, commencez avec une puissance de chaleur forte; **sur un autre type de brûleur (électrique, vitrocéramique ou induction), commencez avec une puissance de chaleur moyenne.** Régler toujours le brûleur de façon à ce que avec le gaz les flammes ne remontent pas sur les côtés du récipient. Avec une plaque électrique, choisir un brûleur de diamètre inférieur ou égal à celui de la base du récipient.
4. Lorsque la soupape de fonctionnement commence à laisser échapper un jet de vapeur continu, baissez la source de chaleur à une puissance suffisante pour maintenir la pression sans faire sortir trop de vapeur. C'EST À CE MOMENT QUE COMMENCE LE TEMPS DE CUISSON (correspondant à celui indiqué sur la recette). Nous recommandons l'utilisation d'un chronomètre de cuisine pour contrôler le temps exact de cuisson.
5. Si, au cours de la période de cuisson, la soupape de fonctionnement laisse échapper un jet trop important de vapeur, la source de chaleur doit être abaissée pour régler et maintenir le degré de pression approprié.
6. Si la pression diminue et que la soupape de fonctionnement laisse échapper très peu ou pas du tout de vapeur, la source de chaleur doit être augmentée jusqu'à ce que le jet de vapeur sorte de façon modérée et constante.
7. Ne jamais secouer l'autocuiseur pendant la période de cuisson. Ceci entraînerait une sortie de vapeur par la soupape automatique et donc une diminution de la pression.
8. NE JAMAIS SECOUER L'AUTOCUISEUR PENDANT LE PROCESSUS DE CUISSON. Ceci entraînerait une émission de vapeur par la soupape de fonctionnement et une baisse consécutive de la pression.

Comment éliminer la pression en fin de cuisson

Vérifiez toujours avec la recette de l'aliment en cours de préparation si l'autocuiseur doit être refroidi naturellement ou si la méthode de refroidissement rapide peut être utilisée. Il existe 3 méthodes pour libérer la pression:

1. Dans le cas du **refroidissement naturel,** retirez l'autocuiseur du brûleur et laissez la pression descendre naturellement. Cette méthode peut prendre de 10 à 15 minutes, selon la quantité de liquide et d'aliment introduite dans le récipient. Ouvrez l'autocuiseur dès que l'indicateur de pression disparaît dans son logement et qu'il n'existe plus de pression.
2. **La méthode du refroidissement rapide** s'utilise pour abaisser la pression du récipient le plus rapidement possible, comme le demande la cuisson de la plupart des légumes et des fruits de mer. **Pour cela, on retirera l'autocuiseur du brûleur pour le mettre dans l'évier et on laissera courir l'eau du robinet**

sur le couvercle jusqu'à ce que l'indicateur de pression rentre dans son logement (Fig. 10).

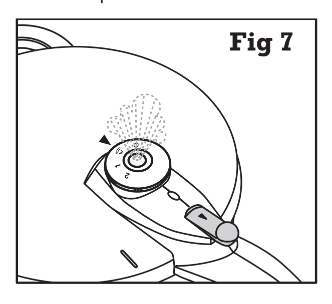


Au moment de placer le récipient dans l'évier, **inclinez-le de façon à ce que l'eau s'écoule vers le bas, loin du manche du couvercle.** Ouvrez le récipient dès qu'il n'existe plus de pression et que la soupape de fonctionnement n'émet plus de vapeur.

Au moment de placer la cocotte dans l'évier, l'incliner de sorte que l'eau s'ecoule vers le bas, loin du manche du couvercle.

Ouvrir la cocotte dès qu'il n'existe plus de pression et que la vapeur ne sort plus par la soupape automatique au moment de pousser le verrouillage de sécurité vers l'avant. NE JAMAIS PLONGER L'AUTOCUISEUR DANS L'EAU.

3. Méthode de libération automatique de la pression : placez la soupape sur la position de décompression (Fig. 7) et laissez sortir la vapeur. Une fois qu'il n'existe plus de vapeur à l'intérieur du récipient et que la soupape n'émet plus de vapeur, l'indicateur de pression descend et permet d'ouvrir l'autocuiseur. Dès qu'il n'existe plus de pression et que la soupape de fonctionnement n'émet plus de vapeur, passez au point 4.



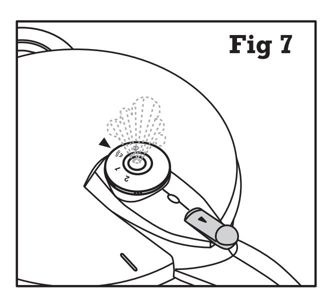
4. Dès que toute la pression a disparu (l'indicateur de pression rentre dans son logement), faites glisser le poussoir vers le haut du manche du couvercle et le manche du couvercle vers la gauche en tenant le manche du corps avec la main gauche.
   Ne jamais ouvrir le récipient en direction du visage, même si toute la pression a disparu, car il peut encore contenir de la vapeur chaude.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

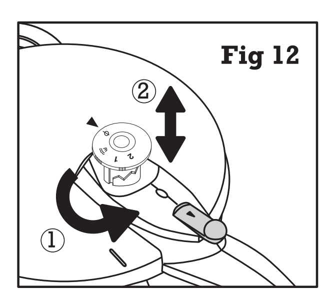
1. L'autocuiseur Future de Fagor est fabriqué en acier inoxydable épais 18/10 de haute qualité.
2. Après chaque usage, l'autocuiseur devra être lavé à l'eau tiède avec un détergent doux pour vaisselle. Laver la cocotte uniquement à la main car l'acier inoxydable peut changer de couleur dans un lave-vaisselle. Ne pas utiliser d'éponge métallique ou de produits agressifs pouvant rayer la finition en miroir de l'extérieur. Le couvercle devra être simplement lavé à l'eau et séché immédiatement après.
3. Pour éliminer les taches rebelles ou une décoloration de l'intérieur, verser le jus d'un demi citron dilué dans 1 ou 2 tasses d'eau dans la cocotte. Faire chauffer avec le couvercle en place pendant 15 minutes, retirer du brûleur et laisser diminuer la pression naturellement. Laver comme à l'accoutumé.
4. Pour sécher l'autocuiseur une fois propre, utiliser un torchon sec, propre et doux pour préserver la finition miroir de l'extérieur.
5. Pour augmenter la durée de vie utile du joint caoutchouc, le retirer après chaque utilisation et le laver à l'eau tiède avec un détergent doux pour vaisselle. Le rincer et bien le sécher; appliquer une couche d'huile végétale avant de le remettre en place.
6. Ne pas ranger la cocotte avec le couvercle en place. Il suffira de le poser à l'envers sur l'autocuiseur.

MAINTENANCE POUR ASSURER UNE UTILISATION SÛRE

1. Avant d'utiliser votre autocuiseur Future, vérifiez toujours que la soupape de fonctionnement est propre et libre de toute particule rapportée.
   - Déplacer la soupape de fonctionnement jusqu'à la position de la Fig. 7.



   - Soulever doucement la soupape de fonctionnement comme indiqué sur la Fig. 12.
   - Déplacer la soupape de fonctionnement vers la gauche jusqu'à la position d'ouverture (Fig. 12) et retirer la soupape. Nettoyer l'orifice avec de l'eau à pression.



2. Pour plus de sécurité et de meilleures performances, il convient de remplacer le joint caoutchouc tous les 12 mois au moins. Effectuez votre commande en téléphonant au Service Clientèle Fagor au nº: 1-800-2070806.
3. Avant d'utiliser l'autocuiseur Future, vérifiez toujours que les manches (manche du récipient, poignée latérale et manche du couvercle) soient bien vissés à leur place. Sinon, resserrez les vis à l'aide d'un tournevis.
4. Pièces de rechange: Utiliser uniquement des pièces de rechange originales, distribuées par Fagor América, Inc. L'utilisation de pièces non autorisées ou de pièces rapportées peut entraîner un mauvais fonctionnement de l'unité et annule toutes les garanties fournies par le fabricant. Appelez le Service Clientèle Fagor au nº: 1-800-207-0806.

INSTRUCTIONS FONDAMENTALES DE CUISINE

Instructions fondamentales pour cuisiner les aliments couramment préparés en autocuiseur.

Légumes frais et surgelés

- Laver avec soin tous les légumes frais.
- Peler tous les tubercules, tels que: betteraves, carottes, pommes de terre et navets.
- La citrouille d'hiver entière devra être percée à la fourchette plusieurs fois avant la cuisson.
- Lors de l'utilisation du panier pour la cuisson de légumes, le volume minimum d'eau à employer sera d'une demi tasse.
- Si le temps approximatif de cuisson est supérieur à 10 minutes, utiliser 2 tasses d'eau.
- Ne jamais remplir l'autocuiseur au-delà des deux tiers de sa capacité.
- Lors de la cuisson de légumes surgelés, le temps total de cuisson devra être prolongé de 1 à 2 minutes.
- Utiliser la méthode du refroidissement rapide en fin de cuisson.

LEGUMES	TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF	NIVEAU DE PRESSION
Bette coupée	2 minutes	Haut
Artichaut, grand, effeuillé	9-11 minutes	Haut
Artichaut, moyen, effeuillé	6-8 minutes	Haut
Petits pois en cosses	1 minute	Haut

Brocolis, pousses	2 minutes	Haut
Brocolis, tiges	3 minutes	Haut
Courgette Acorn, 1/2	7 minutes	Haut
Courgette Butternut, morceaux 2 cm	4 minutes	Haut
Courgette Pattypan entière 1 kg	11 minutes	Haut
Courgette Spaghetti entière 1 kg	10 minutes	Haut
Courgette Summer rondelles 2 cm	2 minutes	Haut
Courge, morceaux 5 cm	3-4 minutes	Haut
Oignon entier 3 cm de diamètre	2 minutes	Haut
Chou, coupé	1-2 minutes	Haut
Chou vert frisé coupé	5 minutes	Haut
Chou-fleur	2-3 minutes	Haut
Scarole coupée	1-2 minutes	Haut
Asperge entière fine	1-11/2 minutes	Haut
Asperge entière grosse	1-2 minutes	Haut
Epinards congelés	4 minutes	Haut
Epinards frais coupés	2 minutes	Haut
Haricots blancs en cosse	2 minutes	Haut
Fèves en cosse	4 minutes	Haut
Flageolets	2-3 minutes	Haut
Maïs en épi	3 minutes	Haut
Navet de Suède morceaux 2 cm	7 minutes	Haut
Navet petit, en quarts	3 minutes	Haut
Navet en morceaux de 3 cm	3 minutes	Haut
Petits haricots verts	2-3 minutes	Haut
Patate douce morceaux 3 cm	5 minutes	Haut
Pommes de terre nouvelles petites	5 minutes	Haut
Pommes de terre morceaux 3 cm	6 minutes	Haut
Pommes de terre rouges nouvelles petites	5 minutes	Haut
Pommes de terre rouges morceaux 3 cm	6 minutes	Haut
Betterave en rondelles 1/2 cm	4 minutes	Haut
Betterave grande entière	20 minutes	Haut
Betterave petite entière	12 minutes	Haut
Choux de Bruxelles entiers	4 minutes	Haut
Chou rouge ou vert en quarts	3-4 minutes	Haut
Chou rouge ou vert, rondelles de 1/2 cm	1 minute	Haut
Tomates en quarts	2 minutes	Haut
Carottes rondelles 1/2 cm	1 minute	Haut
Carottes en morceaux de 2 cm	4 minutes	Haut

Fruits frais et secs

Fruits frais:

- Laver et évider ou retirer le noyau des fruits. Il est aussi possible de les peler et de les découper en rondelles.
- Pour cuire les fruits, utiliser le panier sur son support et verser au moins une 1/2 tasse d'eau ou de jus de fruit.
- Ne jamais remplir l'autocuiseur au-delà des deux tiers de sa capacité.
- A votre choix, ajouter le sucre et/ou les apprêts aux fruits avant ou après leur cuisson.
- Dans la préparation de fruits entiers ou en moitiés, utiliser la méthode du refroidissement rapide. Avec des fruits découpés en rondelles ou morceaux pour compote ou conserve, utiliser la méthode du refroidissement naturel.
- Les temps de cuisson peuvent varier en fonction de l'état de maturité des fruits.

Fruits secs:

- Placer les fruits secs dans l'autocuiseur avec 1 tasse d'eau ou de jus de fruit pour chaque tasse de fruits secs.
- A votre choix, vous pouvez ajouter des apprêts et autres agents du goût. Utiliser la méthode du refroidissement rapide en fin de la période de cuisson. Si les fruits sont encore durs à ce moment, les faire bouillir à feu lent sans couvrir la cocotte avec le couvercle, jusqu'à ce qu'ils soient prêts. Rajouter de l'eau si nécessaire.

FRUITS	TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF	NIVEAU DE PRESSION
Prunes	4-5 minutes	Haut
Abricots frais entiers ou 1/2	2-3 minutes	Moyen
Abricots séchés	4 minutes	Haut
Pêches fraîches moitiés	3 minute	Moyen
Pêches séchées	4-5 minutes	Haut
Pommes fraîches en rondelles ou morceaux	2-3 minutes	Moyen
Pommes séchées	3 minutes	Haut
Raisins secs	4-5 minutes	Haut
Poires fraîches en moitiés	3-4 minutes	Moyen
Poires séchées	4-5 minutes	Haut

Haricots et autres légumes secs

- Les nettoyer de toute particule étrangère. Les rincer à l'eau tiède.
- Faire tremper les haricots dans un volume d'eau tiède quatre fois supérieur à leur volume pendant quatre heures au moins avant de les faire cuire, ou, si vous préférez, mettez-les à tremper la veille. Ne

pas ajouter de sel à l'eau, car cela durcirait les haricots et les empêcherait d'absorber l'eau.

- Ne pas faire tremper les lentilles ni les pois cassés secs.
- Après le trempage, retirer les haricots et les peaux qui flottent.
- Laisser égoutter les haricots et se défaire de l'eau.
- Les rincer à l'eau tiède (ceci s'applique aussi aux lentilles et aux pois cassés secs.)
- Placer les haricots ou autres légumes secs dans l'autocuiseur. Ajouter trois tasses d'eau pour chaque tasse de haricots ou légumes secs. Ne pas ajouter de sel aux haricots ou légumes secs, qui doivent être salés après leur cuisson.
- Ajouter une cuillerée d'huile végétale pour chaque tasse d'eau pour éliminer l'écume qu'ils produisent.
- Ne jamais remplir l'autocuiseur au-delà de la moitié de sa capacité.
- Pour donner plus de goût, préparer les haricots et les lentilles avec quelques feuilles de laurier et un petit oignon pelé et incrusté de deux clous de girofle entiers.
- Une fois écoulé le temps de cuisson, laisser la pression diminuer naturellement.
- Les temps de cuisson peuvent varier selon la qualité des haricots ou autres légumes secs. Si après le temps de cuisson recommandé, les légumes secs sont encore durs, poursuivre leur cuisson sans couvrir la cocotte avec le couvercle. Si nécessaire, rajouter de l'eau.
- Une tasse de haricots ou d'autres légumes secs correspond approximativement à deux tasses une fois cuits.
- Pour la préparation de soupes de lentilles ou de pois cassés, suivre les temps de cuisson indiqués pour un autocuiseur conventionnel.

LEGUMES	TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF	NIVEAU DE PRESSION
Airelles	8-10 minutes	Haut
Petits pois, soupe	10 minutes	Haut
Petits pois	8-10 minutes	Haut
Azuki	4-5 minute	Haut
Haricots blancs	5-7 minutes	Haut
Haricots rouges	10-12 minutes	Haut
Haricots noirs	8-10 minutes	Haut
Haricots blancs et noirs	4-6 minutes	Haut
"Gandules"	7-9 minutes	Haut
Pois chiches	10-12 minutes	Haut
Lentilles rouges	7-9 minutes	Haut
Lentilles, soupe	8-10 minutes	Haut
Lentilles, vertes	8-10 minutes	Haut

Grains

- Les laver pour éliminer toute particule étrangère et les rincer à l'eau tiède.
- Faire tremper les grains comme le blé ou l'orge perlée dans un volume d'eau tiède quatre fois supérieur à la quantité de grains pendant au moins quatre heures avant la cuisson ou, au choix, les faire tremper depuis la veille. Ne pas ajouter de sel, qui durcit les grains et les empêche d'absorber l'eau.
- Ne pas faire tremper le riz.
- Après le trempage, retirer les grains et les peaux qui flottent.
- Egoutter les grains et jeter l'eau.
- Les rincer à l'eau tiède (ceci s'applique aussi au riz.)
- Cuisiner chaque tasse de grains dans le volume d'eau indiqué.
- Ajouter du sel à volonté.
- Ajouter une cuillerée d'huile végétale pour chaque tasse d'eau lors de la cuisson d'orge pour éliminer l'écume qu'elle produit.
- Ne jamais remplir l'autocuiseur au-delà de la moitié de sa capacité.
- Une fois écoulé le temps de cuisson, laisser diminuer la pression naturellement.
- Les temps de cuisson peuvent varier en fonction de la qualité des grains. Si, après le temps de cuisson recommandé, les grains sont encore durs, poursuivre la cuisson sans couvrir la cocotte avec le couvercle et, si nécessaire, rajouter de l'eau.
- Une tasse de grains correspond approximativement à deux tasses une fois cuits.

GRAINS (1 tasse)	VOLUME D' EAU APPROXIMATIF	TEMPS DE CUISSON	NIVEAU DE PRESSION
Riz bastami	1 1/2 tasses	5-7 minutes	Haut
Riz grain long	1 1/2 tasses	5-7 minutes	Haut
Riz complet	1 1/2 tasses	15-20 minutes	Haut
Riz sauvage	3 tasses	22-25 minutes	Haut
Orge perlé	3 tasses	15-20 minutes	Haut
BIÈ	3 tasses	15 minutes	Haut

Viandes blanches et rouges

- Retirer toute la graisse apparente de la viande. Si vous préparez une pièce entière comme un gigot, découpez-la de sorte qu'elle puisse rentrer dans la cocotte sans toucher les flancs. La viande découpée en petits morceaux cuit plus rapidement.
- Pour obtenir de meilleurs résultats, dorer la viande dans 2 ou 3 cuillerées d'huile végétale ou d'olive, dans l'autocuiseur, sans placer le couvercle et avant d'ajouter les ingrédients restants. Ne pas trop remplir la cocotte et dorer les morceaux de viande par petits groupes si nécessaire. Retirer l'excès de graisse et procéder comme indiqué sur la recette.
- Cuisiner toujours la viande avec au moins une 1/2 tasse de liquide. Si le temps de cuisson dépasse 15 minutes, verser 2 tasses de liquide. Les viandes avec conservateurs ou salées doivent être recouvertes d'eau.
- Ne jamais remplir l'autocuiseur au-delà de la moitié de sa capacité.
- En cas de préparation de bouillon concentré ou de soupe, placer tous les ingrédients dans l'autocuiseur et verser de l'eau jusqu'à atteindre la moitié de sa capacité.
- Les temps exacts de cuisson varient selon la qualité et la taille du morceau de viande à cuire. Sauf si la recette donne des indications différentes, les temps de cuisson indiqués sont valables pour 3 livres de viande, blanche ou rouge. Le temps de cuisson sera également d'autant plus long que le morceau de viande est gros.
- Une fois écoulé le temps de cuisson, laisser baisser la pression naturellement.
- Dans la préparation de viande avec des légumes, cuire d'abord la viande dans un bouillon ou autre liquide. Retirer du temps de cuisson recommandé pour la viande, blanche ou rouge, le temps de cuisson du légume qui met plus de temps à cuire. Cuire la viande pendant ce temps. Eliminer la pression de la cocotte par refroidissement rapide, l'ouvrir et ajouter les légumes. Poursuivre la cuisson à pression selon le temps de cuisson recommandé pour les légumes. Eliminer la pression de la cocotte par refroidissement rapide. Vérifier l'assaisonnement. Si vous voulez ajouter des légumes à cuisson rapide, comme des petits pois ou des champignons, ne les cuisez pas à pression avec les autres légumes. Ajoutez-les à la cocotte avant de servir et faites-les bouillir sans fermer la cocotte avec le couvercle jusqu'à ce qu'ils soient prêts.

VIANDE ROUGE ET BLANCHE	TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF	NIVEAU DE PRESSION
Boeuf/veau, rôti	35-40 minutes	Haut
Boeuf/veau 3 cm de large	25-30 minutes	Haut
Boeuf/veau, cubes de 2 cm 700 g	10-15 minutes	Haut
Boeuf, viande lardée 900 g	10-15 minutes	Moyen
Boeuf, boulettes 450 à 900 g	5-10 minutes	Moyen
Boeuf, viande séchée	50-60 minutes	Haut
Porc, rôti	40-45 minutes	Haut
Porc, côtes 900 g	15 minutes	Haut
Porc, jambon fumé	20-25 minutes	Haut
Porc, jambon, morceaux	20-25 minutes	Haut
Mouton, gigot	35-40 minutes	Haut
Mouton, cubes de 2 cm 700 g	10-15 minutes	Haut
Poulet entier, 900 à 1300 g	12-15 minutes	Haut
Poulet en morceaux 900 à º 1300 g	8-10 minutes	Haut
Cailles, deux	8-10 minutes	Haut
Potage ou bouillon concentré de viande de boeuf ou de volaille	10-15 minutes	Haut

Fruits de mer et poissons

- Nettoyer et vider le poisson. Retirer toutes les arêtes visibles

- Frotter sous un jet d'eau froide les mollusques. Faire tremper palourdes et moules dans de l'eau froide citronnée pendant une heure pour en expulser le sable.
- Les temps de cuisson peuvent varier en fonction du type de fruits de mer.
- Cuire les fruits de mer dans le panier sur son support avec au moins 3/4 de tasse de liquide. Appliquer une fine couche d'huile végétale au panier pour cuire le poisson.
- Au choix, ajouter l'assaisonnement ou les agents de goût voulus au liquide de cuisson.
- Ne jamais remplir l'autocuiseur au-delà des deux tiers de sa capacité.
- Pour la préparation de bouillon concentré ou de soupe, placer tous les ingrédients dans l'autocuiseur et verser de l'eau usqu'à mi-hauteur.
- Utiliser la méthode du refroidissement rapide en fin de période de cuisson.

FRUITS DE MER ET POISSONS	TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF	NIVEAU DE PRESSION
Clovisses	2-3 minutes	Moyen
Crevettes	1-2 minutes	Moyen
Crabe	2-3 minutes	Moyen
Langouste 700 à 900 g.	2-3 minutes	Moyen
Moules	2-3 minutes	Moyen
Poisson entier vidé	5-6 minutes	Moyen
Poisson filets de 3 à 5 cm d'épaisseur	2-3 minutes	Moyen
Poisson, soupe ou bouillon concentré	5-6 minutes	Haut

Adaptation de recettes traditionnelles à l'utilisation de l'autocuiseur Future de Fagor

Adapter votre recette favorite à l'autocuiseur Future de Fagor est extrêmement facile. En général, les soupes, ragoûts, viandes blanches ou rouges saisies ou cuites à feu doux et les recettes à cuisson lente, comme la sauce tomate ou les conserves de fruits, sont les recettes qui obtiennent les meilleurs résultats. Au moment de transposer une recette, consultez toujours les «Instructions fondamentales de cuisine», page 33, afin de déterminer le niveau de pression et le temps de cuisson demandé.

Viandes blanches et rouges: Pour préparer des viandes blanches ou rouges, faites-les dorer dans l'autocuiseur avec au moins deux cuillerées d'huile végétale ou d'olive. Retirez l'excès de matière grasse et faites revenir de l'oignon, de l'ail ou tout autre légume en fonction de la recette. Ajoutez les ingrédients restants et au moins 1/2 tasse du liquide utilisé dans la cuisson, tel que bouillon, sauce tomate diluée ou vin.

Soupes: Les soupes se préparent rapidement et facilement. Jeter dans l'autocuiseur la viande ou les fruits de mer en même temps que les légumes, herbes ou épices. Versez les ingrédients liquides mais veillez à ne pas remplir la cocotte au-delà de la moitié de sa capacité. Consultez les «Instructions fondamentales de cuisine», page 33, pour vérifier les temps approximatifs de cuisson et les instructions.

Sauce tomate et fruits en conserve:
Compte tenu du fait que les aliments comme la sauce tomate et les fruits en conserve sont traditionnellement cuits à feu très lent, seul le niveau moyen de pression sera utilisé.

Pour préparer de la sauce tomate, faites revenir l'oignon et/ou l'ail en morceaux. Ajoutez la viande dorée, comme indiqué sur la recette. Ajoutez les tomates passées au tamis ou écrasées et ne dépassez pas la moitié de la capacité de l'autocuiseur. Placez le couvercle et bloquez-le. Cuisez à pression moyenne pendant 20 minutes. Retirez la cocotte du feu et laissez la pression se dissiper naturellement.

Pour préparer des fruits en conserve, consulter la section fruits des "Instructions fondamentales de cuisine", page 34. Placez-les dans l'autocuiseur avec la quantité de sucre voulue. Laissez reposer une heure pour que les fruits dégorgent leur jus naturel. Commencez la cuisson avec la cocotte ouverte. Remuez bien et ajoutez les ngrédients restants indiqués sur la recette. Placez le couvercle et bloquez-le. Cuisez à pression moyenne pendant 8 minutes. Retirez la cocotte du feu et laissez la pression se dissiper naturellement.

Problèmes et solutions

PROBLEME:

La soupape de fonctionnement ne laisse pas sortir de vapeur.

MOTIF:

1. Faites glisser le poussoir vers la soupape de fonctionnement et le manche du couvercle vers la gauche. Refermez ensuite l'autocuiseur en suivant les instructions indiquées au point Contrôle du Temps de Cuisson.
2. Volume de liquide dans la cocotte insuffisant.
3. Le joint de fermeture est sale ou détérioré.
4. La source de chaleur n'est pas suffisante.
5. Le conduit est bouché.

SOLUTION:

1. Placer le poussoir sur la position de fermeture.
2. Vérifier et introduire le volume recommandé.
3. Le laver ou le changer.
4. Elever le niveau de chaleur.
5. Vérifier que le conduit est propre.

PROBLEME:

La pression n'augmente pas.

MOTIF:

1. Pas suffisamment de liquide.
2. L'autocuiseur n'est pas bien fermé.
3. La soupape automatique est sale et/ou bouchée.
4. Le joint caoutchouc est:
   a) hors de sa place
   b) sale
   c) usé

SOLUTION:

1. Utiliser toujours le volume approprié de liquide qu'indique la recette. Ce volume ne doit jamais être inférieur à une 1/2 tasse. Toutefois, ne jamais remplir l'autocuiseur de liquide au-delà de la moitié de sa capacité.
2. En suivant les instructions données au point 1, page 31 de ce manuel, fermer l'autocuiseur de façon à créer un scellement hermétique qui permette la génération de la pression nécessaire.
3. Il est possible que la soupape automatique s'encrasse lors de la cuisson d'aliments qui forment de l'écume, comme les haricots secs. Nettoyer alors la soupape automatique souvent, ainsi qu'il est indiqué au point 1 de la page 32.

4.a) Retirer et laver toujours le joint caoutchouc après avoir utilisé l'autocuiseur, comme il est expliqué au point 5, page 32. Veiller à bien le sécher et à le replacer dans la partie intérieure du bord du couvercle avant de ranger la cocotte.

b) Vérifier que le joint caoutchouc est en place avant toute utilisation de l'autocuiseur.

c) Après un usage continu, le joint caoutchouc commencera à laisser apparaître des signes d'usure et devra être remplacé au moins une fois par an si la cocotte a été fréquemment utilisée (voir points 2 et 4, pages 32-33).

PROBLEME:

1. La soupape automatique laisse échapper un flux constant et modéré de vapeur et de petites gouttes de condensation d'eau s'accumulent sur le couvercle.
2. La soupape automatique laisse échapper un grand flux de vapeur de manière constante, avec ou sans accumulation de gouttes d'eau de condensation sur le couvercle.

MOTIF:

1. Lorsque la cocotte est utilisée de façon adéquate, la soupape automatique laisse échapper un flux constant et modéré de vapeur et des gouttes d'eau de condensation s'accumulent sur le couvercle.

2. a) La source de chaleur est très forte.
   b) La soupape automatique est encrassée.
   c) La soupape de sécurité ne fonctionne pas correctement.

SOLUTION:

1. Fonctionnement normal.

2.a) Diminuer la puissance de la source de chaleur de façon à ce que la soupape automatique laisse échapper un jet de vapeur constant et modéré.

b) Vérifier que la soupape automatique ne soit pas encrassée par des particules d'aliment. Si cela est le cas, la nettoyer à l'aide d'un cure-dent ou un fil de fer mince.
c) Il est nécessaire de remplacer la soupape de sécurité. Adressez-vous au After Sales Service Department de Fagor, à l'adresse et au nº de téléphone indiqués sur la feuille de garantie.

PROBLEME:
La vapeur s'échappe par les bords du couvercle.
MOTIF:
1. L'autocuiseur est trop plein.
2. L'autocuiseur n'est pas correctement fermé.
3. Le joint caoutchouc est:
   a) hors de sa place
   b) encrassé
   c) usé

SOLUTION:
1. Ne jamais remplir l'autocuiseur au-delà de la moitié ou des deux tiers de sa capacité selon l'aliment à préparer. Pour plus de détails, consulter les «Instructions fondamentales de cuisine», qui commencent page 33.
2. Suivant les instructions du point 1, page 31, fermer l'autocuiseur de façon à créer un scellement hermétique qui permette la génération de la pression nécessaire.
3. a) Retirer et laver toujours le joint caoutchouc après chaque utilisation de l'autocuiseur, ainsi qu'il est indiqué au point 5, page 32. Veiller à bien le sécher et à le replacer dans la partie intérieure du bord du couvercle avant de ranger la cocotte.
   b) Vérifier que le joint caoutchouc se trouve en place avant toute utilisation de l'autocuiseur.
   c) Après un usage continu, le joint caoutchouc commencera à laisser apparaître des signes d'usure et devra être remplacé au moins une fois par an si la cocotte a été fréquemment utilisée (voir points 2 et 4, page 32).

PROBLEME:
Après la cuisson, il est impossible d'ouvrir l'autocuiseur.
MOTIF:
1. L'indicateur d'ouverture-fermeture est dressé.

SOLUTION:
1. Appuyer sur le poussoir jaune ou vert à fond en veillant à ce que l'indicateur d'ouverture-fermeture descende.

PROBLEME:
Les aliments ne sont pas bien cuits.
MOTIF:
1. Le temps de cuisson est trop court.
2. Utiliser la méthode du refroidissement rapide pour retirer la pression de la cocotte.

SOLUTION:
1. Vérifier toujours les temps de cuisson indiqués dans les «Instructions fondamentales de cuisine» de ce manuel (page 33). Si les aliments continuent à sortir crus ou mal cuits, augmenter le temps de cuisson de 1 à 2 minutes et cuisiner à pression ou faire bouillir avec la cocotte découverte jusqu'à obtenir la texture voulue.
2. Utiliser la méthode du refroidissement naturel de façon à ce que les aliments disposent d'un temps supplémentaire de cuisson au fur et à mesure que la pression descend.

PROBLEME:
Les aliments sont trop cuits.
SOLUTION:
1. Vérifier toujours les temps de cuisson indiqués dans les «Instructions fondamentales de cuisine» de ce manuel (page 33). Si les aliments sont trop cuits, réduire les temps de cuisson de 1 à 2 minutes.
2. Utiliser la méthode du refroidissement rapide de façon à ce que la pression descende immédiatement.